

Гештальт — терапия контакта

Гингер С., Гингер А.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

*Предисловие*

*Предисловие к французскому изданию*

Гештальт на первый взгляд

### **Часть 1**

#### **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ГЕШТАЛЬТА**

Глава 1. Генеалогическое древо Гештальта

Корни Гештальта: феноменология, экзистенциализм, Гештальт-психология

Глава 2. Фриц Перлз — отец Гештальта

Глава 3. Гештальт и психоанализ

Глава 4. Восточная родня

Глава 5. Гуманистическая психология и Гештальт

Глава 6. Системный подход и Гештальт. Пентаграмма Гингера

### **Часть II**

#### **МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ГЕШТАЛЬТА**

Глава 7. Теория self

Глава 8. Терапевтические отношения в Гештальте. Перенос и контрперенос

Глава 9. Тело и эмоции в Гештальте

Глава 10. Мозг и Гештальт

Глава 11. Гештальт и работа воображения: управляемые фантазии, сновидения, креативность

Глава 12. Развитие Гештальта: история и география. Современные области применения

ПРИЛОЖЕНИЯ

Библиография

Как ориентироваться в генеалогическом древе Гештальта

Сводная хронологическая таблица

Гештальт-лексикон

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Специалистов в области психотерапии, и особенно в области Гештальт-терапии, ожидает приятная встреча с выходящей в свет монографией Сержа Гингера и Анн Гингер «Гештальт—терапия контакта».

В нашей стране начиная с 80-х годов XX века неуклонно возрастает интерес к Гештальт-терапии. Первыми, кто проводил Гештальт-терапию в СССР, а затем в России как в классической парадигме Ф. Перлза, так и сочетая ее с групповой психотерапией, были С. Ю. Куприянов, Г. К). Куприянова, А. П. Федоров, А. А. Александров и автор этих строк.

Гештальт-терапия, как и ее предшественница — аналитическая психодрама, относится к методам психотерапии, основанным на действии. Именно эта особенность сделала Гештальт-терапию и аналитическую психодраму наиболее востребованными в работе с детьми и подростками.

Монография С. Гингера и А. Гингер характеризуется высокой концептуализацией, панорамным освещением вопросов теории, методологии и практики Гештальт-терапии, ее связей с философией, духовными практиками Востока, другими методами психотерапии и теориями личности.

Возможно, мое утверждение вызовет возражение, но у меня сложилось впечатление, что многие гештальтисты второй и третьей волны, в том числе С. Гингер и А. Гингер, занимаются структурированием имеющегося опыта и в значительной степени способствуют тому, что

анархистская мозаика мыслей, фантазий, мифологем и терапевтических действий Ф. Перлза, П. Гудмана и других трансформируется в строго оформленный научный подход.

В монографии подробно рассматриваются теории self, цикл Гештальта (цикл контакта), механизмы психологической защиты — конfluэнция, интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия и эгоизм.

Стройность в описании процесса Гештальт-терапии обуславливается введением С. Гингером важной дефиниции — «пентаграммы Гингера», которая включает в себя пять элементов: физическое измерение, эффективное измерение, рациональное измерение, социальное измерение, духовное измерение.

В монографии обсуждаются проблемы переноса и контрпереноса — с точки зрения Гештальт-парадигмы. К сожалению, в отечественной литературе эта тема почти не освещена.

Чтение книги С. Гингера и А. Гингер вызывает много мыслей и желаний — соглашаться с одними утверждениями и возражать по поводу других. Разумеется, эта монография не «закроет Гештальта» в долгом споре о преимуществах одних методов психотерапии и недостатках других, высокой или низкой эффективности разных методов психотерапии, экономической целесообразности и соответствии методов психотерапии национальным и духовным традициям людей, живущих на земле.

Самое главное достоинство монографии С. Гингера и А. Гингер заключается в том, что она является узелком на нити Ариадны, ведущей психотерапевтов разных стран в своем развитии от психоанализа к другим гуманистически ориентированным методам психотерапии, а через освоение этих методов — к созданию ненасильственного мировоззрения.

*Э. Г. ЭЙДЕМИЛЛЕР, профессор, доктор медицинских наук*

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ФРАНЦУЗСКОМУ ИЗДАНИЮ

*Зачем нужна эта книга?* Такой вопрос, конечно же, звучал бы не совсем по-гештальтистски (Гештальт, вдохновленный в частности феноменологией, интересуется скорее тем, «как», чем «почему» разворачиваются события и поведение, стремясь к непредубежденному наблюдению и описанию феноменов, что предшествует их пониманию или их интерпретации.) .

*Для кого она?* — уже более приемлемо; ведь в Гештальте опасаются анонимных или «бесцельных» коммуникаций и поощряют прямые, личные, ориентированные и недвусмысленные послания.

*Так какая же это книга?* — вот уж истинно гештальтистский вопрос!

А ответ таков: это книга о Гештальте, написанная в *Гештальт-стиле*, а это значит: в равной мере от сердца и с умом, спонтанно, с осознанием возникающих *здесь и теперь* ощущений и чувств, когда я даю слово и правому полушарию моего мозга, когда внезапно всплывает картина тех воображаемых отношений, что завязываются в этот момент между вами и мной — или, скорее, между вами и *нами*; ведь эта книга, которую пишу я, в действительности отражает совместный опыт и общие, сотканые из разноцветных переплетающихся, не обязательно сонаправленных или противоположно направленных нитей мысли, которыми мы — Анн и я — делились друг с другом в течение тех 35 лет, что мы остаемся впряженными в одну повозку и делим, невзирая на многочисленные «авторитетные» советы, и одно изголовье, и одно дело, внося радость от совместной жизни в нашу работу и общую работу — под кровлю нашего дома.

Из уважения к искренности и желания поддерживать с читателем прямой разговор я чаще всего говорил в первом лице, однако в книге нет ни одной страницы, которая не была бы обсуждена с Анн; такие обсуждения длились иногда по несколько часов.

Я сопротивлялся как мог давлению тех наших учеников, которые настаивали на том, чтобы я составил научный трактат или даже учебник по Гештальту — ясный и исчерпывающий, упорядоченный, как музей, где все витрины снабжены ярлыками.

Я предпочел представить вам глубоко личный рассказ, основанный в одинаковой мере и на опыте повседневной жизни, и на книжных теориях, и предлагающий вам совершить прогулку навстречу неожиданностям обольстительного пейзажа. Поэтому я позволил себе по прихоти моей фантазии временами отклоняться от дороги ради нескольких коротких вылазок; впрочем, я всегда не любил заранее размеченных маршрутов, на которых все засыпают под размеренный звук шагов...

Таким образом, в этой книге будет несколько явных отступлений и сознательных повторов, ибо у каждого человека есть что-то, что ему нравится повторять, и знакомые тропинки, по которым он никогда не устанет бродить.

Итак, мы не станем совместно заниматься систематическими и скучными археологическими раскопками каждого посещенного гештальтистского поселения и не будем устраивать тщательную проверку каждому встретившемуся нам понятию. Мы лучше с нежностью

погладим те формы, что помещаются в нашу ладонь, стараясь не пропустить все остальное, что встретится нам на пути, предпочитая удовольствие от исследования преждевременному утолению жажды открытия.

Поэтому мы будем двигаться по кругу или, скорее, *по разомкнутой спирали*; путешествуя по стране Гештальта, мы будем иногда возвращаться на пройденные места, чтобы углубиться в них, прежде чем двигаться дальше. Нам представляется, что такой метод больше соответствует реальности любой экзистенции и, сверх того, нашему видению Гештальта, который представляет из себя не логический и систематичный, а аналогический и системный подход, учитывающий взаимозависимость организма с окружающей его средой и самые разнообразные возникающие между ними связи: сенсорные, эмоциональные, образные, вербальные, которые могут существовать на индивидуальном, культурном или космическом уровнях.

Эта книга писалась для того, чтобы ее можно было прочитать... и даже понять! Поэтому я старался говорить в ней на доступном для всех языке и обходить ловушки психологического жаргона — той эпидемии, что охватила закрытое братство посвященных, которые варятся в собственном соку.

\* \* \*

Гештальт непрерывно развивается; он не застыл в виде неизменной догмы. Его главный ревнитель — Фриц Перлз — испытывал отвращение к любым теоретизациям. Он любил повторять: «*Loose your head, come to your senses*». Мы не согласны со всеми его крайне провокационными высказываниями и поступками, смысл которых — представить любую интеллектуальную деятельность «дерьмом» (*bullshit*), однако вместе с этим мы не хотим становиться пособниками общества, которое обрекает нас на «гемиплегию» тем, что переоценивает левое (аналитическое, логическое и научное) полушарие головного мозга, хронически пренебрегая при этом его правым (синтетическим, аналогическим и художественным) полушарием. На самом же деле, для нас

*Гештальт — это искусство в не меньшей мере, чем наука*

и каждый может практиковать его в своем собственном стиле, в котором выражаются его личность, опыт и жизненная философия.

Нелишне, наконец, было бы указать и на ту *фундаментальную эволюцию в области идей* и *недавнюю революцию в способах мышления* и в коммуникации (Гештальт, вдохновленный в частности феноменологией, интересуется скорее тем, «как», чем «почему» разворачиваются

события и поведение, стремясь к непредубежденному наблюдению и описанию феноменов, что предшествует их пониманию или их интерпретации.), что произошли со времени Перлза и первых теоретиков Гештальта, таких, как Пол Гудман.

Так, например, к настоящему времени появились кибернетика и общая теория систем, произошла революция в информатике, возникли гипотеза о «комплексной относительности» в физике, неврологические науки (психофизиология мозга и химиотерапия) и т.д.

Все эти работы и исследования оказали значительное влияние на биологию, психологию, психиатрию, социологию, философию и вообще на все, что касается человека и его систем контакта и коммуникации. Более невозможно пренебрегать значением этих исследований и их влиянием на гуманитарные науки и слепо или безоговорочно принимать все без исключения гипотезы Фрейда или Перлза, разработанные несколько десятков лет назад, еще в первой половине этого века.

\* \* \*

Конечно же, я считаю себя ответственным за все те утверждения или гипотезы, которые я высказал в этой книге; статическому конформизму я предпочитаю вероятные споры с некоторыми из моих коллег. Но и Гештальт напоминает нам о том, что сначала нужно разрушить, чтобы переварить, что нужно кусать, рвать, жевать и пережевывать, а не «интродуцировать» пищу в виде блюд из общепитовских полуфабрикатов, что столь редко могут подходить желудку и отвечать вкусу любого без исключения человека.

Я ответствен как за использованные мной формулировки, за мои выборы (неприменно и преднамеренно субъективные), так и за мои ошибки — являющиеся платой за свободу — но при этом я не являюсь автором материалов, процитированных в этой книге.

В действительности эта книга появилась благодаря постоянному обмену мнениями и обсуждениям — интеллектуальным, эмоциональным, а иногда и полным страсти

— с нашими друзьями из IFERP (IFERP: Учебно-исследовательский институт психосоциологии и педагогики (ассоциация, основанная в 1965 г.). Адрес: 140 bis, rue de Rennes. 75006 PARIS, FRANCE. Тел. (33.1) 42.22.95.50, факс (33.1) 45.44.35.99.);

с нашими *американскими учителями*, обучавшими нас Гештальту, и в особенности с Жоаном Фиоре, Абрахамом Левицким, Джеком Даунингом, Ричардом Прайсом, Фрэнком и Иланой Рубенфельд, Полом Ребийо, Аланом Шварцем, Гедеоном Шварцем, Джо Кэмхи, Сеймуром Картером, Барри Гудфилдом, Джорджем Томпсоном;

- в равной степени и с нашими коллегами из *Французского общества Гештальта* (Французское общество Гештальта (SFG) (ассоциация, основанная в 1981 г.). Объединяет профессиональных гештальтистов всех направлений.), с того момента, как мы его основали в 1981 году, а также — и особенно — благодаря глубоким обсуждениям с нашими учениками из *Парижской школы Гештальта* (Парижская школа Гештальта (EPG) (основана в 1981 г.). Адрес: EPG, avenue du General Leclerc. 75014 PARIS, FRANCE. Тел. (33.1) 43.22.40.41, факс (33.1) 43.22.50.53, e-mail: gestalt @ club-intemet.fr.), которые доверяют нам в достаточной мере, чтобы обращаться к нам с вопросами и даже критиковать нас, проявляя неустанную требовательность, обязывающую нас к непрерывному исследованию новых путей.

Галлардон, 1987

## ГЕШТАЛЬТ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД

### Гештальт? Was ist das? (Что это такое? (нем.))'

*Gestalt* — слово немецкое, которое употребляется сегодня во всем мире, так как точных эквивалентов у него в других языках нет. **Gestalten** означает «облечь в форму, придать значимую структуру». ( Слово *Gestalt* появилось в 1523 году (в немецком переводе Библии). Оно образовано из формы причастия прошедшего времени *vor Augen gestellt* (поставленный на виду, выставленный на обозрение) и, таким образом, имеет ту же этимологию, что и французское причастие *pro-stitue* (поставленный впереди, выставленный на обозрение; sic!). Индоевропейский корень *sta* (стоять) создал очень широкое семантическое поле, напр., в греческом: *stalos* (выпрямленный); в латыни: *stare* (стоять); а немецком: *stall* (положение, убежище), *stehen* (стоять); в английском: *stay*, *stand* (стоять); во французском: *stage* (стажировка), *station* (остановка), *stable* (стабильный), *installer* (установить), *etat* (состояние, государство), *rester* (оставаться), *arret* (остановка), *exisler* (существовать) и т. д.)

На самом же деле было бы точнее говорить не *Gestalt*, а *Gestaltung*, что означает предусмотренное, еще продолжающееся или уже закончившееся *действие*, подразумевающее *процесс* придания формы, процесс *формообразования*.

В современных словарях обычно указывается только одно, первое по времени значение Гештальта, связанное с *Гештальт-психологией* — теорией, согласно которой наше перцептивное поле (и, кроме того, интеллектуальное и аффективное поля) спонтанно организуется как *совокупность структурированных и значимых систем* («правильных форм» или сильных и полновесных Гештальтов).

Восприятие некоего целого (например, человеческого лица) не может быть сведено к сумме воспринятых стимулов, ибо *целое отлично от простой суммы его частей*.

Не правда ли, что, например, вода— нечто иное, чем простая смесь кислорода и водорода! Вместе с тем *некая часть в составе целого будет отличаться от той же самой чисты, но уже изолированной или входящей в состав другого целого*, так как на ее свойства влияют ее местоположение и функции: к примеру, крик во время игры — нечто иное, чем крик, раздавшийся на пустынной улице, а голый человек под душем — вовсе не то же, что голый на Елисейских полях!..

Следовательно, для понимания поведения важен не только его анализ, но и его синтетическое видение в связи с общим контекстом; возникает необходимость не просто в метком, а в широком суждении.

### **Терапия: целостность, здоровье, святость**

Я еще вернусь к *Гештальт-психологии*, или «Теории формы». Предметом же этой книги является Гештальт-терапия (Gestalt Therapy — *англ.*, или часто встречающееся сокращение G.T.). Поэтому, во избежание возможной путаницы, мне вообще-то не следовало опускать вторую часть термина. Но я намеренно не ставлю его систематически. Ведь нередко многие люди сохраняют в памяти только узкое, ограниченное значение слова «*терапия*». И в словаре она все еще определяется как «*совокупность приемов и действий, предназначенных для лечения или исцеления больного*». Однако ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) прямо в преамбуле своей декларации указывает:

*«Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физического недостатка, а состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия».*

В глобальной «*холистической*» (От греческого *holos* — целый, давшего в латыни: *solidus* — целый, прочный, *salvus* — нетронутый, здоровый, откуда происходит *salve* — салют, желаю здоровья, *solidare* — паять, и т. д. Этот корень можно обнаружить во многих индоевропейских и семитских языках: в английском: *to heal* — лечить, *holy* — святой, в немецком: *heilen* — лечить, откуда произошло *heil* — да здравствует, *heilig* — святой. Он обнаруживается и в персидском языке: *salam* — привет, в иврите — *shalom* и т. д. Французский язык сохранил этот корень только в словах *holocauste* — жертвоприношение, при котором жертва сжигается целиком, и *catholique* — всеобщий, вселенский. Мне представляется значимым подчеркнуть этимологическое родство здоровья (*o?.—sante*) с понятиями целостности, интегрированности (а

значит, и с понятием *Gestalt*, обозначающим целостную, интегрированную форму) и указать на его общее со словом святость (фр.— *saintete*) *семантическое поле*.) *перспективе* целью терапии становится поддержание и укрепление общей гармонии самочувствия в широком смысле этого слова, а не «излечение» или «исправление» каких бы то ни было расстройств. Во втором случае имплицитно подразумевается, что существует некое «состояние-норма», что противоречит самому духу Гештальта, высоко ценящего *право человека быть непохожим на других людей*, своеобразие каждого живого существа.

Такое представление о *терапии* смыкается с понятием *личностного* роста, формирования (Что этимологически близко слову *Gestaltung* —«придание формы». ) и развития человеческого потенциала, что очевидным образом отличается от *нормализаторских* концепций, нацеленных на социальную адаптацию. Голдштейн, один из первых учителей Перлза (и в большей мере — его жены, Лоры), утверждал:

*«Норма должна определяться не способностью к адаптации, а, напротив, способностью изобретать новые нормы».* (Голштейн К. Структура организма. Нью-Йорк, 1934.)

### **К кому обращен Гештальт?**

В наши дни Гештальт практикуется в самых широких контекстах и с самыми разными целями: *индивидуальной терапии*, *терапии пар*, *семейной* терапии, *групповой* терапии и в группах личностного роста, а кроме того — в учреждениях (школах, учреждениях для детей с задержками развития, в психиатрических больницах и т.д.), а также в торговле и на промышленных *предприятиях*.

Гештальт обращен не только к лицам, страдающим от физических, психосоматических или психических *расстройств*, подходящих под категорию патологических, но и к тем, кто испытывает трудности перед лицом *экзистенциальных проблем* (конфликт. разрыв отношений, одиночество, траур, депрессия, безработица, чувство неэффективности или бессилия). Иначе говоря,

*Гештальт открыт всем людям (или организациям), стремящимся выявить и развить свой скрытый потенциал, перейти от просто существования к максимальной полноте жизни, к новому качеству бытия.*

Встречаются тяжелые патологии, и есть больные с глубокими расстройствами, тревожные психотики и потерявшие надежду невротики. Мы ежедневно принимаем их как на индивидуальной, так и на групповой терапии.

Но, кроме того, встречаются и более распространенные экзистенциальные проблемы, а статистика указывает, что во всех странах самоубийств намного больше среди так называемых нормальных людей, чем среди людей, признанных психическими больными.

Где заканчивается норма, а где начинается патология? Как выбрать между принудительным психиатрическим лечением и романтикой *антипсихиатрического движения*?

Кто докажет, что траур по дорогому существу или разрыв любовных отношений перенести легче, чем невроз навязчивых состояний или врожденную фригидность? Мы не можем измерять одним аршином глубину всех расстройств, да и чего стоит ученая нозография — одни только выпущенные на ветер слова. Лично я отказываюсь выбирать между «болезнью» и экзистенциальным страданием, и я вовсе не против *«терапии нормальных людей»*, за которую ратовал Перлз, считавший, что было бы досадной ошибкой оставить его метод только для больных и маргиналов!

### История и география Гештальта

Итак, что же представляет из себя эта *новая терапия*, о которой широкая публика имеет самые смутные представления, которой дают самые разные названия: *терапия здесь и теперь* или *терапия контакта*, *экзистенциальный анализ*, *интегративная терапия*, *психодрама воображения* и т. д. и т. п. и которую я назвал бы просто: *терапия контактом*.

Вплоть до последнего времени во Франции Гештальт был еще довольно мало известен, хотя в Америке он уже давно стал одним из *самых распространенных* методов терапии, развития личности и воспитания, опередив психоанализ, психодраму и недирективный клиент-центрированный подход. К настоящему времени Гештальт является темой *тысяч публикаций*, а в США сейчас существует несколько десятков учебных институтов Гештальта; как правило, они расположены в крупных городах. Ведется систематическое обучение Гештальту психологов и работников социальной сферы, священников, руководителей молодежных организаций. Подсчитано, что в США индивидуальные или групповые курсы Гештальта посетили *несколько сот тысяч* человек.

К настоящему моменту Гештальт (кстати, обладающий *европейскими* корнями) стремительно распространился по германо- и англоязычным странам, а сейчас перекинулся и на другие континенты: он достиг Канады, Южной Америки, Австралии, Японии и других

стран. В Германии он преподается в ряде институтов с 1969 года. В этой стране насчитывается более 1500 профессионалов, практикующих Гештальт (психиатров, психологов, социальных работников и др.), в то время как во Франции число гештальтистов, получивших официальную квалификацию, едва превышает несколько сотен (К 1991 году примерно 300 французов завершили *специальное профессиональное образование* в области Гештальт-подхода, длящееся от трех до четырех лет (от 500 до 600 часов теоретических и практических занятий с последующей длительной клинической супервизией). Они практикуют в самых разных областях (терапия, обучение терапевтов, социально-педагогический сектор и т. д.). Еще недавно все французские гештальтисты были вынуждены обучаться у иностранных специалистов (Что касается нас самих, Анны и меня, то мы обучались главным образом в Соединенных Штатах, куда начиная с 1970 года с этой целью мы совершили семь поездок.), но начиная с 1981 года под влиянием Французского общества Гештальта на территории нашей страны тоже стали открываться учебные институты Гештальта.

В основу **Гештальт-подхода** легли интуитивные догадки и предположения *Фрица Перлза* — психоаналитика, еврея немецкого происхождения, в возрасте пятидесяти трех лет эмигрировавшего в Соединенные Штаты.

Гештальт был *зачат* где-то в 40-е годы в Южной Африке. В свидетельстве о его рождении и *официальном крещении* указаны дата — 1951 год и место — Нью-Йорк. О его детстве и о том, как он развивался, мы знаем совсем мало. Широко известным он стал намного позднее, в *Калифорнии*, в связи с всколыхнувшим всю планету «контркультурным» движением 1968 года, направленным на поиски новых гуманистических творческих ценностей и утверждавшим ответственность каждого человека за самого себя. Лозунг этого движения: *быть, а не иметь, познавать, а не властвовать*.

Гештальт, выйдя за пределы *психотерапии*, выступает как настоящая экзистенциальная философия, *«искусство жизни»*, как особый взгляд на человека в этом мире.

Гений Перлза и его сотрудников (в частности Лоры Перлз и Пола Гудмана) проявился в разработке *стройной синтетической системы*, включившей в себя несколько философских, методологических и терапевтических направлений европейского, американского и восточного происхождения, которые вместе составили новый Гештальт, где «целое отлично от простой суммы его частей».

Гештальт расположен на пересечении психоанализа, психо-телесных видов терапии райхианского толка, психодрамы, направлений, работающих с воображением и сновидениями (в том числе с направляемыми фантазиями — waking dreams), феноменологического и экзистенциального подходов, восточных философий.

Он ставит акцент на *осознавании актуального жизненного опыта «здесь и теперь»* (что, конечно же, не исключает обращения к прошлому жизненному опыту) и полностью восстанавливает в своих правах *эмоции и телесные ощущения*, которые все еще часто запрещаются нашей культурой, столь жестко регламентирующей выражение не только гнева, грусти и тревоги... но и нежности, любви и радости!

Гештальт — целостный подход к человеческому существу, одновременно охватывающий его *сенсорную, аффективную, интеллектуальную, духовную* составляющие и способствующий осуществлению

*«глобального переживания, при котором тело смогло бы заговорить, а слово — воплотиться» (Анн Розье)*

Гештальт-подход благоприятствует установлению подлинного *контакта* между людьми, развитию *творческого приспособления организма* к окружающей его среде, а также осознанию тех внутренних механизмов, которые слишком часто толкают нас на повторение избитых стереотипов в поведении. Он выявляет наши *процессы блокировки* или обрывы в нормальном протекании цикла удовлетворения наших потребностей, снимает маски с наших *избеганий*, страхов, запретов и иллюзий.

Гештальт-подход стремится не просто к *объяснению* причин наших трудностей, а к *исследованию* новых путей их разрешения: навязчивому стремлению *«узнать почему»* он предпочитает мобилизующее на изменение *«почувствовать как»*.

Гештальт — это *ответственность* человека за собственные выборы и избегания. Каждый работает в своем ритме и решает свои задачи, отталкиваясь от всплывающего непосредственно в данный момент ощущения, эмоции или *актуальных* потребностей. Повторное переживание «незавершенной» или не до конца разрешенной ситуации из *прошлого*, а также неуверенность в *будущем* могут служить отправной точкой для терапевтической сессии.

Каждый терапевтический сеанс, даже если он проводится в присутствии всей группы, нацелен, как правило, на *одного* определенного человека. В этом случае группа используется для поддержки клиента или в качестве амплификатора — «эхо».

Гештальт-терапия оригинальным образом *сочетает и интегрирует* в себе множество различных, как *вербальных, так и невербальных, техник*: пробуждение сенсорики, работа с энергией, дыханием, телом или голосом, выражение эмоций, работа со сновидениями и воображением (waking dreams), психодрама, креативность (рисунок, лепка, музыка, танец и т. д.).

Далее я еще подробно остановлюсь на *теоретических* основаниях, *методологических* принципах, «стилевом» и практическом *техническом* разнообразии в Гештальте. Пока же мне хотелось бы одной фразой выразить то, что, как мне кажется, характеризует Гештальт-подход: речь идет не о понимании, анализе или интерпретации событий, поступков или чувств, а, скорее, *оощрении глобального осознания того, каким образом мы функционируем: как протекают процессы нашего приспособления к окружающей среде; как мы интегрируем актуальный опыт; как проявляются наши избегания, наши механизмы защиты или сопротивления* («Сопротивления», в сугубо гештальтистском понимании,—«механизмы защиты» или избегания, то есть искажения или обрывы «цикла контакта»). Чаще других встречаются конфлуэнция, интроекция, проекция, ретрофлексия и дефлексия. (См. главу 7: *Теория self.*)

В своих исходных позициях Гештальт-подход отличается как от психоанализа, так и от бихевиоризма; он представляет из себя оригинальный *«третий путь»*. Он предлагает не понять, не научиться, а *экспериментировать* с той целью, чтобы максимально расширить наше жизненное пространство и нашу свободу выбора, попытаться уйти от пораженческого детерминизма прошлого и окружающей среды, от «исторической» и «географической» обусловленности нашим детством и окружающими нас людьми; тогда мы оказываемся способными найти собственное пространство для проявления свободы и ответственности.

Отваживаясь на «психологический» парафраз одного из заявлений Сартра, я бы сказал: *важно не то, что из меня сделали, а то, что я сам делаю с тем, что из меня сделали.*

(В действительности Сартр развивает сходную идею *в совсем ином контексте*. «Вопрошая о практике, философия таким образом вопрошает о человеке... суть не в том, что сделали из человека, а в том, *что он делает из того, что сделали из него*. То что сделали из человека,— это те структуры, значимые системы, которые изучаются гуманитарными науками. То, что делает он,—это сама история...» (интервью для журнала «L'Arc», октябрь, 1966).)

Конечно же, ни в коем случае не следует наивно отрицать ни груза биологической *наследственности*, ни опыта, полученного *в раннем детстве*, как, впрочем, и преуменьшать значение культурного давления *социального окружения*. Однако Гештальт-подход нацеливает, скорее,

на поиски внутренней гармонии моего глобального *бытия-в-мире* с целью обнаружения и укрепления моего собственного пространства свободы, развития *моего собственного оригинального стиля жизни*.

Гештальт побуждает меня прежде всего лучше узнать и принять себя таким, какой я есть на самом деле, не принуждая себя к изменению в соответствии с некоей идеальной индивидуальной или социальной, внутренней или внешней, философской, моральной, политической или религиозной *образцовой моделью*.

*Стать самим собой прежде, чем стать другим*,— в этом заключается «парадоксальная теория изменения» (Бейсер, 1970). (Бейсер развивает в своей ставшей классической статье идею, которую в действительности Карл Роджерс высказал еще в 1956 году и опубликовал в 1961-м: Именно в тот момент, когда я принимаю себя таким, какой я есть, я становлюсь способным изменяться» (*On becoming a Person*. Boston, 1961).

Гештальт поощряет меня *плыть вперед, держась моего собственного потока*, а не истощаться, стремясь побороть его: выявлять глубинные течения внутри моей личности, использовать переменные ветры моего окружения, бдительно и с *ответственностью* следя при этом за парусами и штурвалом с тем, чтобы осознать, что я есть, и прочертить эфемерный след на поверхности океана, *пройдя по дороге, которую выбрал я сам*.

На практике все эти принципы проявляются в совершенно особой рабочей методике *феноменологического* толка, в которой используются определенные техники, иногда называемые «играми» или «упражнениями» (Цит. по: *Levizky A. The Rules and Games of Gestalt Therapy*.— Fagan and Shepherd *Gestalt therapy now*. New York. Science and Behavior Books, 1970.).

Очень часто эти *техники* (которые частично были заимствованы из *психодрамы*, а частично — из других подходов, например из *транзактного анализа*) пугают с самой Гештальт-терапией. Так, нередко люди, почти ничего не знающие о базовых принципах подхода в целом, утверждают, что они занимаются Гештальтом, под тем простым предлогом, что они используют «пустой стул» или заставляют других разговаривать с подушкой!.. Как будто заниматься психодрамой означает просто ломать комедию, а лечь на диван достаточно для того, чтобы заняться психоанализом! (В действительности современные нормы большинства институтов Гештальта требуют профессионального опыта, образования и специального контроля, что подразумевает по меньшей мере *десять лет* работы, то есть как минимум 3 года обучения и 2 года

практики в какой-либо «психосоциальной» профессии, 2—3 года личной терапии, от 3 до 4 лет специального обучения Гештальту, 1—2 года профессиональной практики под контролем (супервизии).

Техники Гештальта обретают смысл только в контексте самого Гештальт-подхода, то есть будучи включенными в связный *метод* и применяемыми в соответствии с целостной *философией*, которую и пытается передать эта книга. И никогда не будет излишним повторить, что *суть Гештальта состоит не в его техниках, а в его общем духе, который и оправдывает существование этих техник.*

### Отдельные техники

А теперь, предлагая более *конкретный* обзор для тех, кто никогда не занимался практикой Гештальта, я кратко опишу некоторые (из нескольких сотен) наиболее часто используемые в Гештальт-терапии техники: упражнение в осознании, технику «горячего стула», проигрывание (воплощение в действие), монодраму, усиление (амплификацию), прямое обращение, работу со снами, метафорическое выражение...

#### Упражнение в осознании

«Сейчас я осознаю свои напряженные плечи, я сгорбился, сконцентрировавшись над компьютером. Мой взгляд неподвижен. Я осознаю свою зажатую позу, а еще — изолированность... Теперь я поднял голову: вот Анна, она читает книгу, сидя возле меня на диване. Я же не осознавал ее присутствия. Я ей улыбаюсь, но ведь она меня не видит: она поглощена своим чтением.

Я ощущаю легкое беспокойство, обнаружив, что мы находимся в одной комнате, но совсем не обращаем друг на друга никакого внимания!.. Теперь у меня в голове всплывает образ: многие годы я делил одну комнату с братом и взял себе в привычку сознательно развивать у себя безразличие к его делам, чтобы чувствовать себя более свободным. Я поступал так, словно его не существовало! А вообще-то, как поживает мой брат? Вот уже целую вечность я не получал от него никаких известий; однако мы и не ссорились! Я встаю и иду звонить ему по телефону...»

Здесь идет речь о целостном осознании, постоянной внимательности к непрерывному потоку моих физических ощущений (*экстероцептивных и проприоцептивных*), моих чувств, осознании непрерывной последовательности «фигур», выступающих на передний план из «фона», образованного множеством переживаемых мной и моей личностью ситуаций — одновременно в телесном, эмоциональном, рациональном планах, в плане воображения и поведения.

Это классическое упражнение часто используется для *разогрева*, оно позволяет от актуальных ощущений прийти к «незавершенной ситуации» из прошлого. Фундаментальное отношение *осознания (awareness)* позволяет ответить на *четыре ключевых вопроса*, которые любил задавать Перлз:

Что ты сейчас *делаешь*?

Что ты *ощущаешь* в данный момент?

Чего ты сейчас *избегаешь*?

Что ты *хочешь*, чего ты *ждешь* от меня?

«Hot seat» и «пустой стул»

*Hot seat* буквально означает горячее или обжигающее сидение (иногда его называют *open seat* — открытый стул), (Не путать с *empty chair*— пустым стулом, предназначенным для одного или нескольких воображаемых партнеров.) Этой технике Фриц Перлз отдавал особое предпочтение в конце своей жизни, когда он проводил многочисленные демонстрационные сеансы. С этой целью он ставил на подиуме рядом со своим стулом еще один, и желающий «работать» клиент сам выходил и садился на стул, выражая таким образом свою готовность участвовать в одном с терапевтом процессе. На *пустом стуле*, находящемся напротив, клиент мог вообразить сидящим любого человека, с которым ему хотелось бы вступить в контакт.

В Парижской школе Гештальта мы работаем обычно с большими *подушками*, а не с *пустым стулом*: группа сидит на полу, на ковровом покрытии или на матрасах с разложенными на них подушками самых разных размеров, цветов и форм. Такое расположение способствует возникновению атмосферы интимности, оно позволяет каждому найти комфортное для себя положение, легко его меняя; оно способствует контакту, спонтанному проявлению движений тела, а также развитию осознанных, индивидуальных или коллективных «проигрываний».

Возникающие обстановка и *эмоциональный климат* меняются в зависимости от расположения участников, которые могут

- сидеть рядом (как бы в укрытии) *за столом*, как в дискуссионной группе,
- сидеть *на стульях* в круге, как в «базовой группе» (или «Т. Group»), *сидеть на полу*, как в группе по «психо-телесной» работе (чем и является Гештальт).

Однако необходимо подчеркнуть, что Гештальт, в отличие от широко распространенного мнения, *в своей основе* не является исключительно «психо-телесным» видом терапии. Есть такие терапевты и школы, которые работают в основном вербально, при этом телесная подвижность ограничена. Сам Перлз, начиная свою практику гештальтиста в Нью-Йорке, предлагал пациентам лечь на диван, в конце же своей практики, в Исалене, в Калифорнии, уже будучи достаточно пожилым, он передвигался с трудом, поэтому никогда не садился на пол и проводил очень мало собственно телесной работы, в отличие от того, как впоследствии работали его калифорнийские последователи...

В Парижской школе Гештальта мы используем подушки (а также *любые другие предметы*: одежду, сумки, женские украшения и т.д.) в качестве «*переходных объектов*» (В несколько более широком смысле по сравнению с «переходным объектом» Винникотта...), способных последовательно символизировать людей, части тела и даже абстрактные сущности. Мы предоставляем *клиенту самому выбрать* подходящий для него предмет. Он может внутренне визуализировать, общаться вербально или взаимодействовать в настоящем с воображаемыми партнерами: так, к примеру, одна подушка будет представлять его жену, другая — покойного отца, которому у него «еще есть что сказать» и которого он может по желанию позвать, обругать, ударить, задушить или же обнять, приласкать или затопить слезами. Но эта же подушка может точно так же представлять одиночество, автономность или ревность и в этом качестве оказаться отброшенной, пронесенной с триумфом или растоптанной...

Вместе с тем *чрезмерное* использование любого переходного объекта может, наоборот, *помешать прямому контакту* терапевта и клиента, ибо в этом случае между ними будет постоянно находиться посторонний предмет. Однако, по справедливому замечанию Исидора Фрома, суть Гештальт-терапии состоит как раз в развитии этого контакта (*Isadore From. A Requiem for Gestalt.— The Gestalt Journal, vol. VII, N 1, 1984.*). Тогда смысл переходного объекта (и, в частности, подушки) будет заключаться в создании и поддержании непрерывного челночного движения между отношениями, существующими в *фантазии* клиента, и *действительными* отношениями, развивающимися здесь и теперь.

Вспомним, что один и тот же продукт, в зависимости от его дозировки, может быть *лекарством, ядом* или просто *источником аромата*, входящего в состав модных духов.

Такого рода проигрывание чувств, которые люди в повседневной жизни обычно *подавляют* или, наоборот, *слишком быстро облачают в слова, вербализуют*, словно стараясь избавиться от них, часто используется в Гештальте. В результате создаются условия, позволяющие клиенту сначала проявить свои чувства, отреагировать на них (*абреакция* этих чувств), а потом и ликвидировать «незавершенность» тех

«незакрытых ситуаций», которые порождают стереотипное невротическое поведение или не соответствующие данному моменту устаревшие *сценарии* (В том значении, в котором это слово употребляется в Трансактном анализе: «жизненный сценарий», чаще всего формирующийся в раннем детстве, обычно не бессознательный, а предсознательный или «неузнанный», он проявляется без осознания самого заинтересованного лица, в соответствии с устаревшими родительскими предписаниями).

Механизм действия такого типа эмоциональной или катарсической терапии предполагает разные гипотезы, вернуться к которым у нас в этой книге еще будет возможность (См. главу 10 «*Мозг и Гештальт*»: гипотезы, касающиеся биохимических и *психофизиологических* реакций, происходящих на межполушарном и подкорковом уровнях, которые ведут к преобразованию межнейронных синоптических соединений и способствуют связыванию между собой актуального *соматического* опыта, *эмоциональной* (лимбической) мобилизации и ментального (кортикального) представления.). А пока я хотел бы просто подчеркнуть, что цель любой психотерапевтической интервенции состоит не в преобразовании *внешней* ситуации, не в изменении внешнего окружения, других людей или хода событий, а, скорее, в преобразовании *внутреннего* восприятия (которое клиент формирует у себя сам) происходящих фактов, их взаимосвязей и всех их возможных значений. Таким образом, психотерапевтическая работа нацелена на приобретение клиентом нового личностного опыта, перестройку своей индивидуальной системы восприятия и представлений.

#### Проигрывание (воплощение в действие)

Прежде всего я непременно хочу уточнить, что намеренное проигрывание (или *воплощение в действие*, англ.— *enactment*) *пережитых* или *воображаемых* ситуаций, которому отдается особое предпочтение в Гештальт-терапии, *противоположно* по своей сути импульсивному или защитному «переходу к действию» (англ.— *acting out*), которое справедливо разоблачается в психоанализе: такого рода переход к действию представляет собой *избегание*, вызывающее нечто вроде «короткого замыкания» осознания (с *подменой* вербального анализа действием). *Намеренное* проигрывание, наоборот, способствует осознанию (awareness) через зримое и осязаемое («воплощенное») действие, мобилизующее тело и эмоции и таким образом позволяющее клиенту прожить ситуацию *более интенсивно*, воспроизвести ее, поэкспериментировать и исследовать смутные подавленные и даже незнакомые чувства (См. статью Перлза «Acting out vs. Acting Through» in *Gestalt is* (сборник текстов под редакцией Джона Стивенса). New York. Real People Press, 1975.) . Вот несколько кратких тому примеров:

Отправная ситуация	Импульсивный переход к действию	Намеренное проигрывание
--------------------	---------------------------------	-------------------------

<p>Я ощущаю себя непонятым другими людьми</p> <p>Один из участников группы занял место, которое я страстно стремился занять сам</p>	<p>Хлопнув дверью, я по кидаю группу и в одиночестве продолжаю развивать свои мрачные мысли</p> <p>= бегство, поддерживающее мое ощущение отвергнутости</p> <p>Я хватаю его и, ругаясь, отталкиваю...</p> <p>= жестокость, поддерживающая гнев и маскирующая психологические составляющие ситуации</p>	<p>Решаю сознательно удалиться на полчаса из группы, которая продолжает работать без меня</p> <p>= символизация отвержения, позволяющая провести его анализ</p> <p>Ведущий предлагает рукопашную схватку с последующим вербальным обсуждением того, как происходила борьба</p> <p>= символизация соперничества с последующей обратной связью от группы</p>
---	--	--

Уточним, что мы на сеансах запрещаем переход к жестоким или сексуальным действиям, однако разрешаем физические проявления *контролируемой* агрессивности или нежности (См. техническое обсуждение этих аспектов в главах 8 и 9.).

### Монодрама

*Монодрама* — это вариант *психодрамы* (практиковавшейся Морено), в которой протагонист *сам играет одну за другой все разнообразные роли* из возникшей в его памяти ситуации. Так, например, он может сначала изобразить самого себя, а затем свою жену или суровую, отвергающую его мать рядом с той же самой, но уже любящей и открытой матерью. Он может изобразить, как заговорила бы его голова, находящаяся в конфликте с его половым органом, и последовательно воплотить эти две части организма. Он может даже изобразить более абстрактные понятия, например его потребность в безопасности, как бы ведущую диалог с его жаждой независимости и приключений.

А для того чтобы ситуация оставалась понятной (как для него самого, так и для возможных свидетелей), мы обычно предлагаем ему *менять место* всякий раз, как он меняет роль.

Монодрама позволяет мне играть, воссоздавать мои собственные переживания по мере их возникновения в ходе ситуации; при этом исключается возможность интерференции с личной проблематикой внешнего партнера, который не всегда настроен «на ту же самую длину»

волны»— как это иногда случается в классической психодраме. Ведь для меня важно не представить и увидеть мою мать в ее «истинном обличье», а разобраться в моих собственных *внутренних, субъективных и противоречивых представлениях* в отношении моей матери, придать новую форму моему собственному материнскому образу (*имаго*) в юнгианском смысле этого слова. Однако исполняющая ее роль партнерша (или партнер), с одной стороны, почти ничего не знает ни о моей матери, ни о том, как я ее себе представляю, а с другой стороны, сильно рискует бессознательно примешать отношение к своей реальной матери, а также собственный материнский образ.

### Полярности

*Монодрама* позволяет в разной манере исследовать, осознавать и соединять разные *полюса* человеческих взаимоотношений. При этом различия между такого рода полярностями не сводятся к искусственной, обманчивой и безжизненной *позолоченной середине*: ведь я могу *в одно и то же время* ощущать по отношению к другому человеку бешеную агрессию и страстную любовь. *Каждое* из этих двух чувств требует от клиента их максимального уяснения, а не их «нейтрализации» в бесцветной относительной любви или алгебраического суммирования двух бурных и противоречащих друг другу чувств, которые на самом деле скорее взаимодополняют, чем уничтожают друг друга.

Традиционному *статическому и ограничивающему* равновесию Гештальт предпочитает достижение динамического равновесия. Гештальт призывает нас *расправить крылья* во всю их ширь подобно тому, как это делает канатоходец, поддерживающий свое равновесие, раскрывая оба веера балансира.

*«Как птица в облаках, как простой мотоциклист,  
Жизнь находит свое равновесие только в движении»  
(Жорж Дюамель).*

### Амплификация

Одно из важнейших направлений работы в Гештальте состоит в *преобразовании имплицитного в эксплицитное* путем проекции вовне той игры, что происходит на *внутренней* сцене. В результате человек получает возможность лучше осознать то, каким образом он действует *здесь и теперь*, на *границе-контакт* (См. главу 7: *Теория self.*) между им самим и окружающей его средой.

С этой целью терапевт следит за *течением процесса*, внимательно наблюдая за «поверхностными явлениями», и не погружается в темные и неясные глубины *бессознательного*, которые могут быть исследованы только в искусственном свете интерпретаций.

В современных исследованиях в области клеточной биологии придается основное значение функциям *мембраны* любой живой клетки, являющейся защитным барьером и одновременно поверхностью, через которую происходит обмен с окружающей клетку средой. Аналогично в работах гештальтистов подчеркивается реальная и метафорическая роль *кожи*, которая нас предохраняет, *служит границей нашего тела* и характеризует происходящие в теле процессы, а кроме того, является специфическим органом, выполняющим функции *контакта* и обмена с окружающей нас средой как через посредство сенсорных нервных окончаний, так и через мириады ее пор.

В отношении этой темы можно сказать, что Фрейд интересовался главным образом *тремя отверстиями* нашего тела (оральным, анальным и генитальным), тогда как Перлз, сверх того, учитывает еще и *все множество* отверстий органов чувств и кожи!

Итак, подобно политологу, гештальтист бдительно следит за всем, что происходит в пограничных зонах...

Действия гештальт-терапевта направлены *с поверхности в глубину*, но это вовсе не означает, что сам он все время *остается на поверхности*. Опыт показывает, что Гештальт легче, чем другие, главным образом вербальные, подходы, достигает глубинных, *архаических* слоев личности, само формирование которых связано с *довербальным* периодом развития человека.

Гештальтист остается внимателен к самым мимолетным признакам глубинных эмоциональных реакций, таким, как расширение кровеносных сосудов лица и шеи (что проявляется в легких изменениях оттенков цвета кожи), сжатые челюсти, изменение ритма дыхания, слюноотделения, внезапные перемены в тональности голоса, изменения в направлении взгляда и, конечно же, автоматические «микрожесты» кистей рук и стоп.

Нередко терапевт предлагает клиенту *усилить* эти бессознательные жесты, рассматривая их как нечто вроде незаметных для пациента «оговорок тела», указывающих на происходящий, но незаметный для него процесс:

Терапевт: — Что делает твоя рука в то время, как ты говоришь?

Кристина: —...?... Э-э! Я не знаю, я не обращала внимания!

Терапевт: —Я предлагаю тебе продолжать делать тот же самый жест, усилив его.

*Кристина машинально тербит свое обручальное кольцо, перемещая его вдоль пальца. Когда она усиливает свое движение, то обручальное кольцо соскальзывает с безымянного пальца!*

Кристина: — Хм! Да! Верно: мне надоела эта тюрьма!.. Он принимает меня за свою служанку: у меня нет никакой личной жизни... (и т. д.)

Обобщая, можно сказать, что речь идет о глубоком экспериментировании в том, что происходит, о *погружении в ощущение или в чувство* — как приятное, так и тягостное, об искреннем участии в процессе, и в особенности о том, чтобы *слушать свое тело*, а не принуждать его к молчанию. Ведь *тот, кого не слушают, будет стремиться кричать, а не молчать*, а попытка «обуздать» тело толкает его на проявления совсем неожиданных соматических симптомов.

Для нас здоровье — это не «бесшумная работа органов» (по знаменитому определению хирурга Рене Лериша), а, скорее, гармоничное функционирование внутренних и внешних обменов, то есть ощущение полноты существования: это не *забвение* своего безмолвного тела, а *осознавшие* тела в радости жизни.

Постепенная амплификация телесных или эмоциональных ощущений может сопровождаться классической техникой *круга*: клиенту предлагается обратиться последовательно к каждому члену группы, повторяя один и тот же жест или одну и ту же фразу с небольшими изменениями, соответствующими его действительному ощущению, которое возникает у него от каждого человека.

Такое более глубокое и широкое исследование проявленного чувства достигается благодаря «эффекту резонанса», ведущему иногда к *инсайту* (*Инсайт* (англ.— insight), или *сатори* (хинди): внезапное и ясное осознание, подобное просветлению.).

Часто повторение сопровождается не только ускорением ритма, но также усилением интенсивности и последующим эмоциональным отреагированием. — Я больше не позволю так со мной обращаться! — Мне надоело! Я больше не позволю так со мной обращаться!

**— Я больше не позволю со мной так обращаться этому идиоту!**

**— Мне надоело! Хватит! Я скажу ему, что это — ВСЕ!.. ЗАВТРА ЖЕ!**

«Говоря громко, говорящий может услышать то, что он говорит» (Амбрози) (*Jean Ambrosi. La Gestalt thirapie revisited. Toulouse. Privat, 1984.*)

Клиент, услышав, как он сам громким голосом заявляет нечто группе свидетелей, получает тем самым важный опыт, совершенно отличный как от его чувств, когда смутно, как бы «предсознательно» он произносит то же самое, но без четкой формулировки, так и от переживания, возникшего у него от доверительного «признания» на сеансе индивидуальной терапии.

Типичным тому примером может быть заявление: «Я намерен совершить самоубийство», значение и важность которого меняются в зависимости от того, произнесено ли оно в глубине души, доверительно сказано другому человеку или высказано публично.

Прямое обращение (говорить с... а не о...)

В Гештальте избегают говорить (to gossip) (*To gossip* (англ.) — сплетничать.) о другом человеке (присутствующем или отсутствующем). К нему обращаются напрямую, что позволяет перейти от *внутренней рефлексии интеллектуального* порядка к *взаимному эмоциональному контакту*: — Я считаю, что сейчас мне Пьер не помог... — Кому ты это говоришь?

— Пьер, я обижен на тебя, потому что ты мне не помог: я прекрасно знаю, что ты считал меня смешным... — Тебе хочется проверить свои впечатления? — Пьер, считаешь ли ты, что я был сейчас смешон, когда разразился рыданиями?

Иногда участникам терапии предлагается сопоставить свои впечатления с впечатлениями заинтересованных наблюдателей. Такое сравнение выявляет скрытое воздействие тех *проекций*, которыми мы бессознательно себя окружаем. Подобного рода *сопоставления* позволяют избежать *упреков соседу за свои собственные проекции в его отношении!*

*Мы все — участники карнавала, во время которого мы наряжаем нашего партнера в маску, чтобы тут же подвергнуть его критике:*

— Похоже, ты не согласен с моим предложением!.. Так в чем же ты меня обвиняешь?

Все эти техники способствуют более искреннему и прямому контакту: речь идет не о том, чтобы прийти к согласию (в подозрительной поверхностной *конфлуэнции* — слиянии), а о том, чтобы прийти к *ясному взаимопониманию*. Не доказывать свою правоту и не убеждать, *не объясняться и не объяснять*, а просто *самовыражаться*, оставаясь при этом внимательным не к многочисленным *почему*, а к тому, *как* происходят наши действия и выборы.

Само собой разумеется, что участникам группы предлагается отвечать честно, не обманывая, и одновременно не опасаться заявлять о своей скуке, своем несогласии или о своей агрессивности.

Итак, речь всегда идет о констатации реальных актуальных фактов, *того, что есть на самом деле* (такое отношение Перлз окрестил *is-ism'ом*), а не о бегстве в разглагольствования по поводу случившегося (*about-ism*) или того, что должно было бы случиться (*should-ism*)

### Работа со снами

Еще задолго до Фрейда люди стремились понять свои сны. В Вавилонском талмуде говорится, что в древности в Иерусалиме было *восемьдесят* официальных толкователей снов. Однажды царь призвал их всех, чтобы поговорить о приснившемся ему сне, и каждый из них предсказал повелителю совсем *разное...* Однако все предсказания осуществились! Эта история — красивая метафора многозначности (*полисемии*) сновидений.

В Гештальт-подходе со сновидениями работают не посредством свободных ассоциаций или интерпретаций, а через описание сна с последующим «воплощением» различных его элементов в порядке их появления в сновидении. Клиенту предлагается идентифицироваться — при помощи слов и жестов — поочередно с каждым из этих элементов, который при этом рассматривается как *незакрытый Гештальт* или как проявление части личности самого сновидца (См. Книгу Перлза *Gestalt Therapy Verbatim* («Гештальт-терапия дословно», часть «Сны и существование в Гештальт-терапии»). По этому поводу существует анекдот:

«Даме снится сон, что ее настойчиво преследует негр. Она бежит, пытаясь скрыться, но он ее догоняет. Обессиленная, она оборачивается и кричит ему:

— Что это значит! Чего вы от меня хотите?

— Я даже не знаю!.. Ведь это ваш сон, мадам!»

Например, во время работы со сном клиенту может быть предложено воплотить одного за другим: шагающего по дороге человека, чемодан в его руке, содержимое этого чемодана, дорогу, по которой он идет, препятствие, появившееся на дороге, и т. д.

— Я шагаю по прямой дороге без километровых столбов и без бордюра на обочине... Я не знаю, куда она меня ведет. Я не знаю, куда я иду: я шагаю по этой дороге, словно автомат...

— Я — чемодан: меня несут, меня ставят, меня снова берут, меня наполняют, меня опустошают... Я не ответствен за то, что со мной происходит...

— Я — содержимое этого чемодана: там давно лежат много разных вещей: там есть нужные вещи, но есть и ненужные — тяжелые и тесные. Пришло время перебрать их и оставить только основное!.. А основное для меня — быть легким и свободным, не загружать себя старыми воспоминаниями и бесполезными знаниями...

— А теперь я сам становлюсь дорогой: мне спокойно, меня проложили здесь и я бегу прямо вперед, ни на что не обращая внимания. Мне не нужны те указательные знаки, что так важны для других: и тем хуже для тех, кто мне не доверяет! Уж я то знаю, куда я иду, и я могу доверять себе... вместо того, чтобы все размечать заранее — ради других людей! Я могу строить мою жизнь, опираясь на ее обстоятельства, и даже могу пускаться в рискованные и творческие импровизации, а не хоронить себя заживо, оставаясь трудягой-служащим, чья дорога размечена вплоть до самой пенсии...

В этом случае я не просто занимаюсь поиском ассоциаций между словами или мыслями и не строю гипотез; я стремлюсь *ощутить и почувствовать*, как в моем теле и эмоциях откликаются образы из сновидения, а проигрывая их, я переживаю, как *здесь и теперь* «слово становится плотью»...

### Метафорический язык

Но в Гештальте прибегают не только к вербальному языку и языку тела, но и к *символическому* или *метафорическому* языку, который использует широкую гамму *художественных* техник: рисунок или живопись, лепку или скульптуру, музыкальное творчество, танец и т. д.

Кроме того, можно, например, предложить участникам семинара представить самих себя в форме *метафорического рисунка* — разновидности *мандалы*, которая затем будет служить опорой для медитации-размышления или с которой любой стажер сможет начать символические *отношения* — так, как он это сделал бы с подушкой, а также с любым другим выбранным им предметом, используемым в качестве «переходного объекта», или со сновидением; тогда он сможет *вслух обратиться* ко всему своему творению в целом или к какой-то его отдельной части, дать ему голос, сыграть его и т. д. Может быть, стажер прокомментирует его терапевту или партнеру из группы, но не при помощи «холодного» хронологического или объясняющего описания, а *делясь чувствами*, возникающими у него от своего произведения (Более детальные примеры см. в главах 11 и 12.)

### Искусство — это не набор техник

На этом я заканчиваю хоть и длинный, но все-таки неполный перечень *лишь некоторых* наиболее часто используемых техник Гештальта. Мы вернемся к их более детальному рассмотрению в других главах. Большинство этих техник, конечно же, применимы как в *групповой* ситуации (как в большинстве вышеприведенных примеров), так и в терапевтических отношениях «клиент—терапевт», а некоторые из них — даже в рамках *учреждений* или *предприятий* (например, усиление (амплификация) и техника круга — последовательное обращение к каждому участнику, прямое обращение или использование метафоры и т. д.).

В действительности каждый сам может *непрерывно изобретать* новые варианты и оригинальные комбинации, ведь любой гештальтист работает в одинаковой степени как с тем, чем он *является* сам по себе, так и с тем, что он *умеет* или чему он научился, в своем собственном стиле, интегрируя и используя свой личный и профессиональный опыт и доверяя своей чувствительности и своей *креативности*. Ибо, в отличие от психоанализа, Гештальт не претендует на статус науки, а считает за честь оставаться *искусством*.

## Часть 1

### КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ГЕШТАЛЬТА

ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

ОСНОВАТЕЛИ

РОДСТВЕННИКИ

СОСЕДИ

Глава 1

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО ГЕШТАЛЬТА. КОРНИ ГЕШТАЛЬТА: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ, ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ, ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ

#### Генеалогическое древо Гештальта

Генеалогическое древо Гештальта покоится на могучих корнях (*См. схему из Приложения*): некоторые из них доступны взгляду, другие же не столь заметны или уходят на большую глубину. Вот почему трудно с точностью определить все теоретические основания Гештальта.

Как я уже указывал в предыдущей главе, Гештальт-терапия как имплицитно, так и эксплицитно питалась от многочисленных и разнообразных философских и терапевтических течений европейского, американского и восточного происхождения.

Здесь я особо буду говорить о тех из них, которые, как мне кажется, более других повлияли на современный Гештальт: о феноменологии, экзистенциализме и Гештальт-психологии (в данной главе); о психоанализе, восточных философиях и гуманистическом направлении (в последующих главах); другие же подходы мы затронем в рассказе о бурной жизни самого Фрица Перлза.

Было бы *неточным* считать, что речь пойдет о «типично американском» методе! Хотя и нельзя не согласиться с тем, что он получил особое развитие по ту сторону Атлантики, однако вместе с этим важно подчеркнуть, что Гештальт черпает основы своей философии в *европейской*, и в особенности в германо-язычной мысли. Именно *немецкие и австрийские* философы, психологи, психиатры, писатели и художники — в основном *еврейского происхождения* — оказали особое влияние на мысль и практику *Фридриха Соломона Перлза*, который, кстати, переехал в Соединенные Штаты только в возрасте *53 лет*.

#### Немецкоязычные предшественники

Среди них можно отметить:

- **в феноменологии и экзистенциализме:** Brentano, Husserl, Heidegger, Scheler, Jaspers, Buber, Tillich, Binswanger...
- **в Гештальт-теории:** фон Эренфельца, Вертхаймера, Коффку, Келера, Голдштейна, Левина, Зейгарник...
- **в психоанализе:** Фрейда, Ференчи, Гроддека, Ранка, Адлера, Юнга, Райха, Хорни...
- **в психодраме:** Морено.

В рамки данной книги не входит проведение детального исторического анализа зарождения и возникновения каждой из этих столь разных школ и их многочисленных перевоплощений - *аватар*. Специально отказываясь от какой бы то ни было философской экзегезы, я удовольствуюсь обобщающей таблицей, в которой указаны авторы, оказавшие *прямое эксплицитное влияние* на Перлза или Гудмана. Я внес туда лишь немногие *отдельные* темы или ключевые понятия, *которые были тщательно отобраны среди тех, которые, как мне кажется, составляют основу современной Гештальт-терапии*.

На деле оказывается достаточно трудным отделить очевидные заимствования от случайных совпадений, ибо большинство этих мыслителей или практиков жили почти *в одно время* и оказывали друг на друга *взаимное влияние*, усиливая таким образом эффект «обратной связи». Поэтому можно, скорее, говорить о некоей «идеологической ванне», в которую оказался погруженным Перлз.

#### НЕКОТОРЫЕ ФЕНОМЕНОЛОГИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛИСТЫ И ГЕШТАЛЬТ

Авторы	Направления, оказавшие прямое влияние на Гештальт
Серен Кьеркегор (1813-1855)	Датский философ, предшественник экзистенциализма; особая ценность субъективного взгляда и противоречия. « Чем больше я думаю, тем меньше я существую»
Франц Brentano (1838-1917)	Предшественник феноменологии; «описательная психология»: как предшествует почему; интенциональность психических событий: сознание — не приемник, не реципиент, а фонарь маяка
Эдмунд Гуссерль (1859-1938)	«Отец» феноменологии (1907); феномены описываются, а не объясняются: «От рассуждений о вещах — к самим вещам, таким, какими они представляются в действительности, на уровне переживаемых фактов, до появления любого концептуального деформирующего их представления»; взаимозависимость субъекта и объекта; у каждого — свой оригинальный опыт отношения к миру
Макс Шелер (1874 - 1928)	Феноменология чувств: именно эмоциональная интуиция и симпатия способствуют глубокому контакту
Мартин Бубер (1878 - 1965)	Восхваление аутентичной встречи, прямых и братских отношений; публикует «Я и Ты» (1923)
Людвиг Бинсвангер	Основатель Швейцарского общества психоанализа, создатель экзистенциального анализа (Dasein-analyse): человек ответствен за свою собственную экзистенцию, за себя в этом мире;

(1881 - 1966)	важное значение телесного опыта клиента и окружающей его среды; публикует «Сон и экзистенция» (1930)
Эжен Минковский (1885 - 1972)	Французский психиатр польского происхождения; важность контакта и функции осязания с позиции феноменологии
Карл Ясперс (1889 - 1969)	Экзистенциальная феноменологическая психопатология; отточенность осознания своего существования по отношению к миру
Мартин Хайдеггер (1889 - 1976)	Экзистенциальный анализ «здесь - бытия» (Dasein); ценность тревоги и экзистенциального сомнения. Конечность бытия; «Самое большее, что можно сделать для человека,— сделать его тревожным»
Габриель Марсель (1889 - 1973)	Христианский философ-экзистенциалист. «Если я говорю по поводу других, то я отказываю им в реальном <i>поисании</i> »; выступает за «конкретную философию», питаемую диалогом между двумя людьми
Жан-Поль Сартр (1905 - 1980)	Экзистенциальный феноменологический анализ: "Жить - значит играть", ответственность за выбор своего проекта, своей доли свободы
Морис Мерло-Понти (1908 - 1961)	Ценность живого опыта и непосредственного телесного ощущения', публикует «Феноменологию восприятия» (1945)

### Феноменология и экзистенциализм

Итак, перед вами очерк идей основных представителей феноменологии и экзистенциализма, которые, впрочем, тесно переплетаются между собой. Для простоты можно было бы сказать, что в основе своей феноменология — это *метод* мышления, а экзистенциализм — особая *философия*.

Необходимо уточнить, что Перлз охотно выказывал презрение к философии, поддерживая таким образом свой вызывающий имидж необразованного человека, однако в действительности он читал основополагающие тексты большинства вышеуказанных авторов.

**Гештальт-терапия — «терапевтическая ветвь экзистенциализма»** (*Noel Salathe. La Gestalt: line philosophic clinique, in Gestalt.— Actes du premier Colloque international d'exprcssion francaise. S.F.G. Paris, 1983.* (Труды первого международного коллоквиума Французского общества Гештальта.)

Прежде чем перейти к *Гештальт-психологии*, предполагаемой законной матери, которая сама немало приобрела у собственного отпрыска, я хотел бы в общих чертах *повторить* некоторые базовые понятия из тех, что были заимствованы Гештальт-терапией:

из феноменологии:

- описание важнее объяснения: *как предшествует почему,*
- особое значение *непосредственного переживания* актуального опыта (пусть даже воображаемого): таким, каким он воспринимается или *ощущается в теле*, а также того процесса, который разворачивается *здесь и теперь*,
- наше восприятие мира и нашего окружения находятся под влиянием *субъективных иррациональных* факторов, придающих им *особый для каждого человека* смысл,
- все это указывает на важность *осознавания собственного тела* и проживаемого времени как опыта, который чужд всякой теоретизации и *уникален для каждого человеческого существа*;

из экзистенциализма:

- *конкретное переживание* важнее абстрактных принципов. В качестве «экзистенциального» может рассматриваться все, что имеет отношение к тому, как человек ощущает свою экзистенцию, строит ее, ориентирует и направляет: экзистенциальным является то понимание человеком самого себя, которое служит жизни, *существованию*, а не разрешению теоретических философских вопросов: оно *спонтанно, жизненно и ненаучно* (мы размышляем, но только для того, чтобы действовать);
- *своеобразии каждой человеческой экзистенции*, оригинальность индивидуального человеческого опыта, как объективного, так и субъективного;

• понятие *ответственности*, присущее каждому, кто активно участвует в воплощении собственного *экзистенциального проекта* и *придает особый, оригинальный смысл* тому, что происходит с ним самим, и миру, который его окружает, неустанно ежедневно создавая свою относительную *свободу*.

Совершенно очевидно, что Гештальт-терапия является *клиническим подходом феноменологического толка* (Gary Yontef. La Gestalt-therapie, une phenomenologie clinique.— *The Gestalt Journal*, vol. II, 1.1, 1979. см. также: /. M. Robine. La Gestalt-therapie, une theorie et une clinique phenomenologiques, in *Geslalt.— Actes du premier Colloque international de la Societe Franfaise de Gestalf*. S.F.G. Paris, 1983. (Труды первого международного коллоквиума Французского общества Гештальта.) а это значит, что она сосредоточена на субъективном описании ощущений клиента (его *awareness*) в каждом конкретном случае и на «интрасубъективном» осознании того, что происходит между ним и терапевтом (*процесс контакта* со всеми его перипетиями). Гештальт отдает предпочтение субъективному опыту, *что противопоставляет его поведенческой терапии*, придающей особое значение поведению, доступному *объективному* восприятию.

Ноэль Салате рассматривает Гештальт как «терапевтическую ветвь экзистенциализма», которая касается пяти фундаментальных экзистенциальных «принуждений»: конечности, ответственности, одиночества, несовершенства и абсурда.

### **Бурные крестины незаконнорожденного ребенка**

Я думаю, сказанного достаточно, чтобы никто не оспаривал тот очевидный факт, что Гештальт-терапия представляет из себя *феноменологический* и *экзистенциальный* подход *европейского* происхождения.

**В 1951 году** на «официальных крестинах» этой новой терапии, *приуроченных к выходу книги «Гештальт-терапия»* (Peris, HefferUne, Goodman. Gestalt therapy. Excitment and growth in the human personality.— New York, Julian Press, 1951.), она по предложению Лоры Перлз получила название «*Экзистенциальный психоанализ*». Но, к сожалению, это название не удержалось из-за его *коммерческой невыгодности*, так как в то время в Соединенных Штатах философия Сартра считалась слишком пессимистичной и даже «нигилистичной».

Хэфферлин, главный автор первого тома, предложил назвать ее *интегративной терапией*. Кроме того, одно время «Группа семерых» предусматривала дать ей название «*Экспериментальная терапия*»... (см. следующую главу).

Фриц Перлз сначала окрестил свой метод *Терапией концентрации* (В частности, не без влияния работ Матиаса Александра по осознанию тела и мускульных напряжений.), противопоставляя его таким образом методу свободных ассоциаций из ортодоксального психоанализа. Конечно же, он предлагал клиенту сконцентрироваться на своих ощущениях, возникающих «здесь и теперь», сфокусировать на них все свое внимание: «сконцентрируйся на своем напряжении в затылке», «на этом ощущении удушья в горле» и т. д., однако в 1951 году это представлялось лишь мелким техническим аспектом, поэтому новому методу следовало найти какое-то более общее название.

И вот тогда Фриц Перлз заговорил о Гештальт-терапии, что вызвало чрезвычайно бурные споры с его коллегами. Лора Перлз, защитившая диссертацию по Гештальт-психологии, считала, что вышеуказанный новый метод имеет мало общего с этой теорией, которую, кстати, она знала намного лучше, чем Фриц:

«Я была сначала гештальтистом, а затем стала аналитиком. Фриц был сначала аналитиком, а затем он подошел к Гештальт-теории, но никогда в нее по-настоящему так и не углублялся... Фриц был ассистентом Голдштейна несколько месяцев, а я была его студенткой в течение многих лет».

(Фридрих Перлз (изменивший на американский манер свое имя на *Фредерика*, а затем — на *Фрица*) встретил свою будущую жену Лору Познер (ставшую в Соединенных Штатах *Лаурой*) у Курта Голдштейна во Франкфурте в 1926 году. В это время доктор Перлз, молодой 33-летний психиатр, ассистировал Голдштейну в его работах с мозговыми травмами, а Лора — молодая студентка, ей был 21 год, только приступала к изучению основных положений Гештальт-теории.)

Сам же Пол Гудман, автор основной части (второго тома) книги «Гештальт-терапия», считал этот термин *иностранным* и слишком *эзотеричным*... что как раз и нравилось Перлзу; он считал, что такое провоцирующее название нового метода поможет его «маркетингу».

В конце концов, Гудман ввязался в игру и бросился в жаркую полемику с теми Гештальт-психологами, которые эмигрировали в Соединенные Штаты (Келер, Коффка, Голдштейн, Левин): он даже вызывающе утверждал: что «От того, что этот термин будет использован в нашей книге, традиционная Гештальт-психология извлечет больше выгоды, чем получим ее мы сами». Будущее показало, что он был прав.

Несмотря на решительные возражения исследователей-гештальтистов, термин «Гештальт-терапия» утвердился и широко распространился по всему миру...

Лично у меня по этому поводу нет никаких возражений, несмотря даже на те хронические трудности, которые я испытываю, объясняя, о чем идет речь: ведь такое неясное название побуждает читателя или слушателя задуматься и *начать задавать вопросы*. Никто не может сам догадаться, что скрывает это название, и создать себе *априорно* неверную или упрощенную идею, как это могло бы произойти с более распространенным термином.

### **Гештальт-психология**

А теперь бросим взгляд на *Гештальт-психологию*, или на *Гештальт-теорию*.

Первое официальное исследование, в котором были заложены основы этой новой школы, появилось в 1912 году. Его авторами были **Макс Вертхаймер** (1880—1943), **Курт Коффка** (1886—1941) и **Вольфганг Келер** (1887—1967) (Коффка особо интересовался отношениями организма и окружающей его среды, что является центральной темой Гештальт-терапии; здесь такая *окружающая среда* состоит в основном из других людей и, в частности, терапевта). Их работы были *современниками немецкой феноменологии*.

**Кристиан фон Эренфельс** (1859—1932), один из предшественников Гештальта, еще в начале нашего века подчеркивал, что *«целое — это некая реальность, отличная от суммы его частей»*. Вслед за ним гештальт-психологи некоторое время занимались в основном изучением физиологических и психологических механизмов *восприятия*, а также *связей организма с окружающей его средой*.

Затем они включают в свои исследования память, мышление, экспрессию и, наконец, всю личность в целом. Они подчеркивают параллели, существующие между областями физического и психического, которые часто подчиняются аналогичным законам, и выступают против разделения материи и духа, предмета и его сущности: не предмет имеет форму, он сам есть форма — Гештальт, специфическое, ограниченное, структурированное, значимое целое.

Любое перцептивное поле разделяется на *фон* и *форму*, или *фигуру*. Форме присуща *завершенность*, структурированность. Внешнему наблюдателю кажется, что именно ей и принадлежит *контур*. Но фигуру можно выделить только на некоем фоне; поэтому Гештальт интересуется и фигурой, и фоном, но в особенности — их *взаимоотношением*.

Восприятие зависит одновременно как от *объективных*, так и от *субъективных* факторов, относительное влияние которых может меняться. У субъекта существует тенденция к выделению *«правильных»* или *«прегнантных форм»*, определяющих отношения между организмом и средой.

Опираясь на результаты известных лабораторных опытов, гештальтисты подчеркивали *диалектический характер отношений* субъекта и объекта, чем нанесли смертельный удар широко распространенной в то время вере в так называемую научную объективность: было показано, что *воспринимаемый образ объекта зависит от потребностей субъекта* и, наоборот, потребность субъекта зависит от образа объекта. Так, например, жажда мгновенно заставит меня различить источник в глубине сложного пейзажа и, в свою очередь, вид источника распалит мою жажду.

Только ясное различение *доминантной* для меня в данный момент *фигуры* позволит мне удовлетворить мои потребности, а ее последующее *растворение* (или *отступление*) освободит меня для новых актов физической или умственной деятельности. Известно, что *неразрывный поток* последовательных циклов и Гештальт-терапии определяет состояние «здоровья» (См. главу 7: *Теория self*).

Терапия способствует *гибкому* формированию следующих один за другим Гештальтов, адаптированных к беспрерывно изменяющимся отношениям организма и окружающей его среды и ходе постоянного процесса *творческого приспособления*. Таким образом, Гештальт-терапию можно было бы определить как «искусство формирования правильных форм».

Моя цель здесь не состоит в детальном изложении Гештальт-психологии. Поэтому я скажу лишь несколько слов о трех авторах-гештальтистах и о трех исследовательских направлениях.

В 1927 году **Блюма Зейгарник** публикует результаты своих исследований о неудовлетворенных потребностях и о преждевременно прерванной деятельности. В этих случаях создается устойчивое напряжение, которое она уподобляет «квази-потребности» по завершению задачи или по «завершению незакрытого Гештальта». Психическое давление, вызванное *незавершенной работой*, повлечет большую эффективность при выполнении актуальной деятельности (например, степень *запоминания* будет *в два раза выше*, чем в случае завершенной, а значит «разложенной по полочкам»... и тут же забытой работы!): таков смысл *эффекта Зейгарник*, широко используемого в педагогике и рекламе (принцип «продолжение следует»). Однако *постоянные* психические напряжения через какое-то время создают хроническое напряжение, в котором Перлз видит один из источников невроза.

**Курт Голдштейн** (1878—1965) проводит наблюдения над ранеными с поражениями головного мозга и страдающими афазией. Он разрабатывает *целостную теорию* организма, находящегося в связи с окружающей его средой (Книга Курта Голдштейна «Структура организма» была опубликована в США в 1934 году). Он отказывается от *дихотомий* биологическое/психическое, норма/патология. В ходе его

работ зарождаются основы некоторых базовых понятий таких направлений, как гуманистическая психология (Маслоу, 1954) и антипсихиатрическое движение (Купер, Лондон, 1960). Голдштейн был одним из учителей Фрица Перлза, но в большей мере — его жены Лоры.

Курт Левин (1890—1947) экстраполирует принципы Гештальт-теории на *общую теорию психического поля*, изучая взаимозависимость человека и окружающей его социальной среды; эти работы приведут к созданию *групповой динамики* и принесут ему мировую известность. К тому времени теория электромагнитного поля Максвелла уже была обобщена в свете эйнштейновской физики, и Левин экстраполирует ее, опираясь на работы Минковского о *психологическом* пространстве-времени и одновременно используя основные представления психоанализа. Затем он распространяет свои гипотезы по поводу *индивидуального* поля на *психосоциальное* поле, и подтверждает их знаменитыми опытами, связанными с созданием демократической *атмосферы* в группах и исследованием стилей управления. В настоящее время *Теория поля* чаще всего рассматривается как часть *Общей теории систем*.

### Полисемия форм

Я обладаю невообразимой властью: я могу создавать целые созвездия. На самом же деле *мой субъективный взгляд* сам придает некую символическую (а также *произвольную форму* звездам, разбросанным на миллиарды километров одна от другой (и в том числе тем звездам, что не существуют уже многие миллиарды лет!).

В своих поисках соответствий и связей, стремлении к освоению неизвестного человек может *обнаружить для себя какое-то значение* в чем-то, что такого значения не содержит... или, скорее, в том, что могло бы иметь несколько значений. Гештальт — это *значимое* множество, но его значение существует не отдельно *само по себе*, оно, скорее, существует *для меня*:

Возьмем другой пример:

без всяких сомнений, вы видите квадрат. Но что происходит теперь с этими четырьмя точками?



Сначала, как бы по привычке, вы снова увидите здесь «квадрат»... Однако эти четыре точки могли бы точно так же изображать круг, крест или букву Z !..

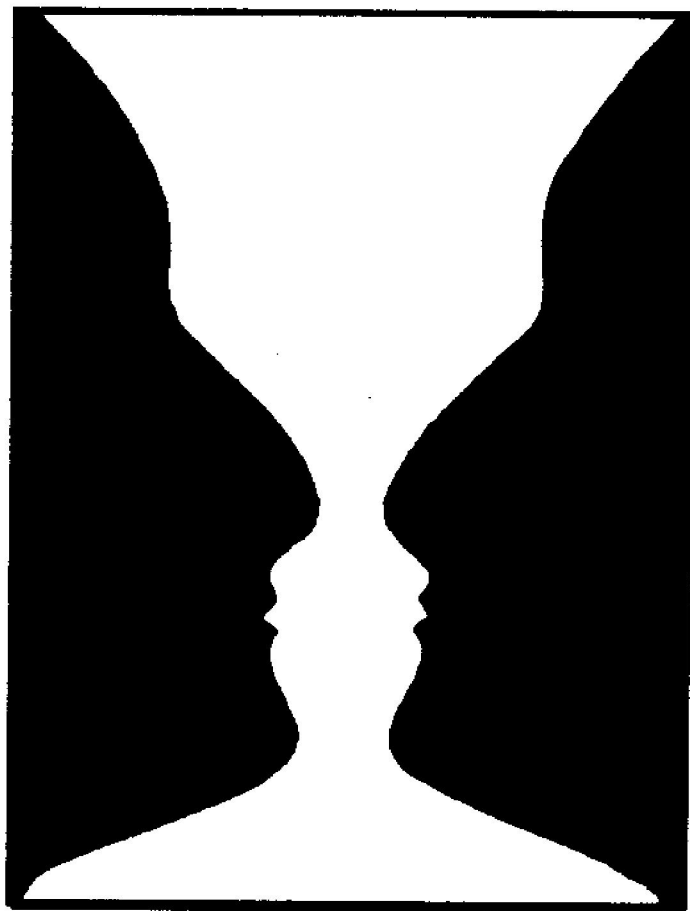


Первая спонтанно возникшая у меня в сознании форма — *самая простая*, та, что подчиняется определенным, известным из гештальт-психологии законам (симметрия, структура, оси, однородность и т. д.). Но, как и всякий язык, эта форма *полисемична*, то есть она одновременно содержит *несколько* не исключающих друг друга значений, которые имплицитно или эксплицитно возникают в зависимости от используемой *схемы прочтения*: например, вместо геометрических форм мы могли бы увидеть цветы, животных или человеческие лица...

Впрочем, из священных текстов известно, что Традиция раскрывается на четырех уровнях: на уровне *буквального*, всем доступного смысла; на символическом, содержащем *намек*, *аллюзию* и доступном большинству людей уровне; на уровне *скрытого* и предназначенного только для отдельных людей *смысла'*, и, наконец, на уровне *священного* смысла, который открывается только в исключительных случаях.

Такое *персональное, личностное* восприятие внешней «реальности» постоянно присутствует в нашей повседневной жизни, где всякий жест и всякое наше слово открывают *одновременно множество смыслов на самых разных уровнях для каждого из присутствующих* партнеров ( Простой тому пример: «Я устал» может означать: «Оставь меня в покое!» или, наоборот, «Позаботься обо мне!», или «Я всегда работаю за всех остальных» и т. д.). Гештальт стремится ввести нас в ту плотную полисемичную ткань, каковой и является наша полная и бесконечно богатая повседневная жизнь, скрывающая в себе возможность *многозначного* понимания нашего многомерного существования.

Гештальтисты провели множество лабораторных опытов по субъективному восприятию и выбору, сознательному и



Ваза Рубина: белая ваза на черном фоне? или два профиля на белом фоне?



Двойственная женщина Левитта: старуха с крючкообразным носом и острым подбородком? или девушка со вздернутым носиком?

фигуры и фона. Вот две такие классические двойственные фигуры, которым наблюдатель может придать тот или иной смысл в соответствии со своей внутренней интенцией — или помимо нее!

Кстати, замечу, что ваза, разделяющая два человеческих профиля, стала общепринятым символом Гештальт-психологии и, соответственно, иногда используется как символ Гештальт-терапии.

Таким образом, никакой наблюдаемый феномен сам по себе не является объективной реальностью. Значение имеет целостное взаимодействие между самим феноменом и окружающей его в данный момент средой — то есть наблюдателем.

Какое нам дело до «объективности»: ведь она — не наша собственная реальность.

Перлз говорит: «Я пишу на столе. Согласно современной физике, он представляет пространство, состоящее из миллиардов подвижных электронов. И тем не менее я действую так, будто стол — прочный. В научном плане стол имеет иное значение, чем в плане практическом. Для меня, в моем актуальном поле деятельности он является элементом, представляющим прочную мебель...» (*Перлз Ф. Эго. Голод и Агрессия. Дурбан, 1942*).

Итак, наше исследование должно быть направлено не на вещи (или на людей), а на Связи между вещами (или людьми), ибо *смысл проявляется из контекста в той же мере, что и из текста*.

## Глава 2

### ФРИЦ ПЕРЛЗ — ОТЕЦ ГЕШТАЛЬТА

#### **Признание, которое пришло... в 75 лет!**

«Я ничего не изобретал, — говорил Перлз, — я просто вновь открыл то, что уже давно существовало». Но ведь гештальтистская «революция» как раз и стремится к тому, чтобы открыть глаза на те повседневные явления, практическим значением которых всегда пренебрегали:

- ведь мы хорошо знаем, что «каждый судит со своей колокольни»,

- но мы по-прежнему продолжаем тщетные поиски точной, так сказать, «научной», объективности,
  - мы также знаем, что «ум сердцу не указчик», но все-таки продолжаем поступать так, как будто бы всем управляет наша голова,
  - и мы прекрасно знаем, что судить можно и по одежке,
- однако считаем приличным предполагать обратное и пренебрегаем внешней «формой»,
- мы еще знаем, что «как» не менее важно, чем «что», и значение имеет наш «образ действия»,
- но при этом мы все-таки продолжаем зачарованно искать то, что является «глубинной сутью вещей»...

- и, кроме того, мы знаем, что не являемся пожизненными узниками своего прошлого и что заика Демосфен все-таки сумел стать великим оратором...

Мы все это прекрасно знаем по опыту, однако до сих пор многочисленные терапевтические методы пока не извлекли из него всех возможных выводов.

Как и многие гении, Фриц Перлз был открыто маргинален и проявлял свою маргинальность при всякой возможности— и в частной жизни, и на публике. Он вовсе не преклонялся перед социальными условностями и приличиями и всегда прямо (и даже грубо) выражал то, что чувствовал. Поэтому он был постепенно отвергнут многими своими коллегами. Он никогда не строил из себя ни великого мудреца, ни пророка, охотно принимая вид безграмотного невежды (имея при этом докторскую степень по медицине и философии). Однако конформистская Америка 70-х годов не была готова к восприятию его провокационного вольнодумства. Поэтому в свои 72 года это был почти отошедший от дел, уставший и прозябающий в неизвестности старик.

Начинается «Революция» 1968 года. Фрицу 75 лет, и тогда его наконец «открывает» репортер из журнала «Лайф», и даже помещает его фотографию на обложку. Это слава! «Вот человек, живущий подлинной жизнью, воплощающей в себе все, что он исповедует на словах!» К нему приезжает множество людей, жадно стремящихся к человечности после периода нашествия холодной технологии.

В конце каждой недели, в выходные дни, Перлз устраивает показательные сеансы и беседы о новом, свободном и «воплощенном в тело» стиле жизни; о прямом, быстром и глубоком контакте. Ему достаточно несколько минут, чтобы определить центральную экзистенциальную проблему каждого человека и предложить пути ее решения. Самые знаменитые психологи Восточного побережья США, преодолевая по 5000 километров, приезжают к нему для участия в этих «спектаклях».

Гештальт-терапия выходят в свет, и терапевтическое сообщество признает Перлза отцом этого нового метода, который постепенно распространится по всем континентам: от Америки до Австралии, от Японии до России... и еще дальше!

### Начало пути

Фридрих Соломон Перлз (впоследствии называвший себя именем Фриц) родился в 1893 году в грязном квартале еврейского гетто Берлина.

Его отец был виноторговцем и, пользуясь своими частыми поездками, вел жизнь авантюриста. Он презирал своего сына и называл его «кучей дерьма»... сын же его ненавидел; после смерти отца он даже не подумал приехать на его похороны! На протяжении всей своей жизни Фриц восставал против любых отцовских образов (в том числе и против Фрейда) и активно участвовал в анархистских движениях.

Его мать была верующей еврейкой, она (как впоследствии и Фриц) обожала театр и оперу. Она очень часто ругалась со своим мужем, и их ссоры нередко переходили в потасовки.

### Беспутный сорванец

Фрицу 10 лет, но он уже невыносим: отказывается учить уроки, подделывает оценки в дневнике, рвет и бросает в лицо матери плетку, которой она его хлещет. А в 13 лет его выгоняют из школы. Его строптивость проявилась очень рано.

Отец устраивает его работать учеником мастера, но он все решает по-своему и записывается в свободную школу, где и продолжает учиться, полностью отдавая себя участию в театральной труппе левого направления, где проповедовалось перевоплощение актера и его полная включенность в свою роль. Позднее, уже в Нью-Йорке, к нему вернется это увлечение и он будет посещать *Living Theater* (Живой театр). Гештальт позволит ему развить свой вкус к театральной игре, к глубокой включенности актеров... и к анархистской автономии!

Его учеба прерывается Первой мировой войной, на фронте он был ранен и перенес отравление газами.

После войны он заканчивает свою диссертацию по медицине и специализируется в нейропсихиатрии.

### Четыре психоанализа

В 33 года (1926) он начинает свой первый психоанализ с Карен Хорни, которая будет его поддерживать на протяжении всей ее жизни, а двадцать лет спустя после начала Перлзом первого психоанализа приютит его в Нью-Йорке.

Карен Хорни советует ему покинуть Берлин, и через несколько месяцев Фриц переезжает во Франкфурт где находит место врача-ассистента у Курта Гольдштейна, который, опираясь на работы по Гештальт-психологии, занимался исследованиями нарушений восприятия у солдат с черепными ранениями. Именно там он встречает Лору Познер, которая тоже вскоре становится психоаналитиком и принимает активное участие в разработке их нового метода. Через три года они поженятся.

Фриц Перлз проходит еще три психоанализа, прежде чем сам становится психоаналитиком. Его второй аналитик — Клара Хаппель — через год работы внезапно объявляет его анализ законченным и советует Перлзу сразу же начать свою собственную психоаналитическую практику. Он едет в Вену, где начинает принимать своих первых клиентов, занимаясь своей супервизией с Элен Дейч.

В 1928 году он устраивается в качестве психоаналитика в Берлине и начинает свой анализ с Эженом Харником, ортодоксальным психоаналитиком. Харник, строго соблюдая правило нейтральности и развивая фрустрацию, отказывается от рукопожатия при встрече со своими пациентами и за весь сеанс произносит не больше одной фразы. Чтобы обозначить конец сеанса, не обнаруживая тона своего голоса, он шаркает ботинком по полу. Харник, как это было принято у ортодоксальных психоаналитиков, запрещал своим пациентам на время их лечения принимать любые важные для них решения. И когда Фриц упоминает о своем намерении жениться на Лоре, Харник грозит ему прервать анализ. Фриц использует этот «шантаж», чтобы избавиться от своего психоаналитика, и «меняет психоаналитическую кушетку на супружеское ложе». К этому времени ему 36 лет, а Лоре 24 года.

По совету Карен Хорни в 1930 году он начинает свой четвертый анализ, на этот раз с Вильгельмом Райхом. Наконец-то Фриц чувствует понимание и прилив энергии. Вильгельм Райх, предшественник биоэнергетики, в отличие от Харника практикует активную технику, не опасается трогать своих пациентов, чтобы помочь им осознать своей напряженности. Он открыто затрагивает вопросы сексуальности (считая оргазм основным фактором равновесия), агрессивности и политики, выступая за марксизм крайне либерального толка, что, впрочем, приводит к его исключению из коммунистической партии. А в 1933 году Райха исключают из Международной психоаналитической ассоциации. Перлз сохраняет к нему глубокое уважение и впоследствии использует и разовьет в Гештальте отдельные райхианские принципы.

В 1934 году Перлз приезжает в Южную Африку, где он основывает Южно-Африканский институт психоанализа. В это время он еще практикует в традиционной манере: 5 сеансов в неделю по 50 минут каждый, практически без какого-либо живого контакта с клиентами. Позже он скажет, что превратился в «счетно-вычислительный труп, как и большинство психоаналитиков того времени». Он создает себе

обширную клиентуру и быстро становится знаменитым и богатым; переезжает в роскошный особняк с теннисным кортом, бассейном и... катком для фигурного катания! Он летает на собственном самолете и ведет со своей супругой светскую жизнь буржуа.

### Разрыв с психоанализом

Два года спустя Перлз отправляется в Прагу, на международный конгресс по психоанализу, и представляет свое сообщение на тему об оральных сопротивлениях. В нем он утверждает, что инстинкт голода по важности не уступает сексуальному инстинкту и что агрессивность (позитивный способ поведения, способствующий выживанию) проявляется у младенца вместе с его первыми зубами. Этот доклад встретил ледяной прием коллег Перлза. Фрейд обменивается с ним лишь парой слов, а Райх едва его замечает. Перлз чувствует себя глубоко оскорбленным и на всю жизнь сохранит неприязнь к своим бывшим учителям.

Возвратившись в Южную Африку, Перлз начинает писать свою первую книгу — «*Эго, Голод и Агрессия*», которая будет опубликована в 1942 году. У ее первого издания был подзаголовок «Ревизия теории Фрейда»... однако сам Фрейд, как известно, плохо переносил критику! В этой книге уже вырисовывается то, что через 9 лет беременности обретет форму в Гештальт-терапии: важное значение настоящего момента, тела, прямой контакт, ценность чувств, целостный подход, развитие ответственности клиента и т.д.

### Америка

После Второй мировой войны, в 1946 году, Перлз решает расстаться с женой, положением, богатой клиентурой и отправиться наугад к новым берегам, в Соединенные Штаты. Ему уже 53 года. В общей сложности он проработает 23 года как психоаналитик, прежде чем официально обнаружит свой новый метод в 1951 году, в возрасте 58 лет.

В Нью-Йорке, как и в молодые годы, он снова будет вести богемную жизнь в среде «левых интеллектуалов» — писателей и театральных деятелей «новой волны». Он посещает *Living Theater*, где особо ценятся непосредственность выражения чувств, возникающих *здесь и теперь* в прямом и спонтанном контакте с публикой, импровизация, а не традиционное разучивание ролей на репетициях.

Его жена тоже приезжает в Нью-Йорк, и по средам у них начинает собираться «Группа семерых», в которую входят Фриц и Лора, Пол Гудман (писатель-полемист, облекший в форму разрозненные рукописи Перлза), Исидор Фром (философ-феноменолог, участвовавший в создании теории self), Пол Вейс (познакомивший Перлза с дзенем) и др.

### Официальное рождение Гештальт-терапии

В 1951 году появляется основной труд, названный «Гештальт-терапия». Книга написана сложным, заумным языком, и ей выпадает мало успеха: проданы всего несколько сотен экземпляров. И получит она известность только через двадцать лет, благодаря Исидору Фрому.

С 1952 года Перлз, его жена, Гудман и Исидор Фром начнут преподавать свой новый метод в двух небольших институтах: в Нью-Йорке и Кливленде, неподалеку от Чикаго. Успех остается ограниченным, студентов мало, и Перлз предпринимает информационные турне для распространения своего метода по всей Америке: в Канаде (на севере), Калифорнии (на западе), Флориде (на юге).

### Поздняя любовь

1956 год: Перлз в отчаянии, он устал «проповедовать в пустыне». Он отдаляется от своей жены. Он страдает от сердечных болей (выкуривая по три пачки сигарет в день). Ему — 63; он считает, что жизнь «кончена, он непонят и всем безразличен», и решает уехать в Майами. Фриц снимает маленькую квартиру, куда едва проникает солнечный свет, и живет в ней один, принимая нескольких клиентов, но совсем не имея друзей. Он дольше не ведет сексуальную жизнь, опасаясь сердечного приступа...

И вот — чудо! Марти, тридцатидвухлетняя женщина, вдруг влюбляется в него. Любовь пробуждает гаснущую энергию стареющего мужчины, и перед ним открываются два года страсти и запоздалого счастья... пока Марти не бросает его и не уходит к другому.

Фриц снова начинает бродячую жизнь, переезжая из города и город с лекциями и демонстрациями терапевтических сеансов. Ему 70 лет и он пускается на полтора года в кругосветное путешествие, во время которого на несколько месяцев останавливается в маленьком поселке молодых художников-«битников» в Израиле. Он восхищен их анархическим образом жизни и даже сам принимается за живопись. Затем он отправляется в Японию и на несколько месяцев остается в монастыре дзен... но, так и не обретя сатори, Перлз в разочаровании возвращается в США.

### Калифорния

В апреле 1964-го Перлз обосновывается в Исалене — местечке, что к югу от Сан-Франциско. Эта местность теперь знаменита; ее окрестили «меккой гуманистической психологии». Два молодых американца, страстно увлекающиеся психологией и восточными учениями, основывают там Центр развития человеческого потенциала и приглашают известных лекторов для проведения учебных и практических семинаров.

Фриц организовывает здесь несколько Гештальт-семинаров и увеличивает число демонстрационных сеансов. Но его час еще не наступил — на его семинары приходят всего лишь по четыре-пять участников!

В 1965 году ему 72. Он опять чувствует усталость, у него больное сердце. Чтобы спуститься к теплым источникам, находящимся в ста метрах от дома, он садится в машину!

И тогда физиотерапевт Ида Рольф делает ему курс из полусотни массажей по глубинной структурной интеграции (рольфинг), а также занимается с ним остеопатией. У него исчезает согнутая спина и впалая грудь, он обретает новую молодость.

В 1968 году начинается движение американских студентов: это разгар вьетнамского кризиса; студенты, а затем и калифорнийские хиппи, уставшие от «американского образа жизни», требуют свободы, стремясь *быть*, а не *иметь*, они ищут новое качество жизни; сброшены костюмы и галстуки, надеты вытертые джинсы, провозглашен лозунг «Make love, not war».

Журнал «Лайф» представляет идеи Перлза, рассказывает о его поисках аутентичной жизни в прямом контакте человека с человеком. Его семинары собирают ежедневно по 300 человек: на них приходят, чтобы послушать его, участники спорят за право «поработать» с ним хотя бы несколько минут. Он разрабатывает новые зрелищные техники публичного диалога с самим собой: «клиент» поднимается на сцену, садится на «горячий стул» лицом к пустому стулу и обращается к своим близким — или, скорее, к созданному им самим внутреннему образу своих близких:

— Мама, почему ты умерла так рано? Ты меня покинула, когда я так в тебе нуждался; я страшно на тебя обижен...

Перлз намного больше наблюдает за тоном голоса, осанкой, направлением взгляда, самим процессом воображаемого диалога, чем за содержанием речи. Говоря с самим собой или взаимодействуя с Перлзом, клиент начинает осознавать оставшиеся в тени, закамуфлированные, в виде интроспектов или «ретрофлексированные» отдельные части своей личности.

Его семинары записываются на видео, и один из них в 1969 году выходит под названием «*Gestalt Therapy Verbatim*» («Гештальт-терапия дословно»). Все это способствует известности нового метода. Многие крупные специалисты едут посмотреть, как работает Перлз, и вдохновляются его идеями, создавая собственные направления: Грегори Бейтсон (школа Пало Альто), Александр Лоуэн (биоэнергетический анализ), Эрик Берн (транзактный анализ), Джон Лилли (изобретатель «ящика сенсорной изоляции»), Станислав Гроф (холотропное дыхание, трансперсональная психотерапия), Джон Гриндер и Ричард Бэндлер (нейролингвистическое программирование) и др.

### Гештальт-киббуц

И тогда Перлз решает основать общину, киббуц, где можно было бы «жить в Гештальте 24 часа в сутки». Когда-то он перешел от индивидуального Гештальта к Гештальту в группе, теперь же он переходит от Гештальта в группе к Гештальту в повседневной жизни. Он покупает старый рыбацкий мотель на острове Ванкувер на озере Ковишен (на западе Канады) и устраивается там вместе с несколькими верными учениками.

Наконец-то Фриц счастлив как дитя: играет в шахматы, собирает марки, развлекается... Он заявляет: «Впервые в жизни я спокоен. У меня нет необходимости сражаться с другими».

Но его счастье длится недолго: в марте 1970 года, по возвращении из своего последнего путешествия по Европе, он умирает от сердечного приступа в Чикаго на 77-м году жизни.

Произнося «надгробное слово» по умершему, Пол Гудман всячески критиковал его, утверждая, что он «предал Гештальт». Это еще больше разожгло скрытую вражду между его бывшими друзьями с Восточного побережья и из Калифорнии; последние назвали эту речь «гнусным сведением счетов» и через некоторое время организовали под руководством Абрахама Левицкого вторую, «исправленную» погребальную церемонию.

### **ХРОНОЛОГИЯ ЖИЗНИ ФРИЦА ПЕРЛЗА**

Во зраст	Длительность	Даты	Местность	Основные события
0 —40 лет	40 лет	с 8.07 1893 по 1933	Германия и Австрия, Берлин, Франкфурт, Вена и т. д.	Сложное детство и отрочество. Изучение медицины психиатрии. Первая мировая война. Четыре последовательных психоанализа. Женитьба на Лоре (Лауре) Познер.
в 40 лет	1 год	1933	Амстердам	Бегство из нацистской Германии.

	41 год -53 года	12 лет	с 1934 по 1946	Южная Африка, Йоганнесбург	Работает психоаналитиком и ведет «буржуазную» светскую жизнь. Психоаналитический съезд (Прага, 1936). Встреча с Фрейдом. Публикует «Я, Голод и Агрессия» (1942).
	53- 63 года	10 лет	с 1946 по 1956	Нью Йорк и поездки по США	В возрасте от 46 до 50 работает психоаналитиком Образование «Группы семерых». Публикует «Гештальт-терапию» в 1951 г. (58 - лет). Создание 1-го Института Гештальта (Нью- Йорк), 1952. Поездки с целью презентации Гештальта.
	63 года —67 лет	4 года	с 1956 по 1959	Флорида, Майами	Подавлен и болен, «уходит на пенсию». Встречает Марти Фром и обретает вкус к жизни. Проводит несколько семинаров в Калифорнии.
	67- 70 лет	4 года	с 1959 по 1963	Поездки по США и всему миру	Калифорния, Нью-Йорк, Калифорния, Израиль, Нью-Йорк, Япония, Калифорния... пребывание в коммуне «битников» в Израиле и монастыре дзен в Японии...
	71 год —76 лет	5 лет	с 1964 по 1969	Исален (Калифорния)	«Устраивается» в Исалене проводит дидактические семинары и демонстрационные сеансы, В 1968 г. Становится знаменитым (75 лет). Публикует «Гештальт-терапия дословно» (1969), «Внутри и вне помойного ведра» (1969).
	76- 77 лет	1 год	июн ь 1969 - март 1970	Канада (Ванкувер)	Основывает общину (Гештальт-киббуц) на острове Ванкувер (озеро Ковишен). Умирает в Чикаго 14 марта 1970 г. (77 лет).

Serge Ginger, 1986

### Глава 3

## ГЕШТАЛЬТ И ПСИХОАНАЛИЗ

### Перлз и психоанализ

Очевидно, что Гештальт-терапия — такая же дочь психоанализа, как и терапевтические направления райхианского или неорайхианского толка (вегетотерапия, оргономия, биоэнергетика, и т. д.) или как трансактный анализ. Вместе с тем Гештальт — это строптивное дитя, которое к тому же унаследовало хроническую непокорность Перлза, восставшего против Фрейда.

Как известно, Перлз прошел *один за другим четыре психоанализа*:

- первый — с **Карен Хорни** — длился всего лишь год,
- второй — с **Кларой Хаппель** — был внезапно и резко прерван,
- третий — с **Эженом Харником** — длился чуть дольше, однако сам терапевт был до смешного пассивен,
- четвертый — с **Вильгельмом Райхом**, практиковавшим активный неортодоксальный психоанализ.

Кстати, Карен Хорни и Райх более других учеников Фрейда отошли от взглядов своего учителя, что особенно заметно по их поздним работам, опубликованным после их эмиграции в США.

И наконец, необходимо указать на значение *косвенного влияния Шандора Ференчи* (и, в частности, его *активной техники* и его теплых физических контактов в терапии), испытанного Фрицем и Лорой Перлз через посредство его учеников и почитателей: Ландауэра, Хитчманна, Отто Ранка, Эрика Фромма, Клары Томпсон, Грегори Бейтсона, Хайнца Когута и самой Карен Хорни. Этим влиянием может вполне объясняться определенное сходство, наблюдаемое между практическими подходами Перлза и Винникотта — непосредственного ученика Ференчи, а также его коллег — Мелани Клайн и Михаэля Балинта.

Необходимо подчеркнуть, что в итоге Перлз так и не получил традиционного классического опыта психоанализа, несмотря *на шесть лет собственного анализа и дидактического обучения* (с 1926 по 1932) и *на двадцать три года практики в качестве психоаналитика* (с 1928 по 1951).

Поэтому критику, которую он постоянно высказывает в адрес современного ему психоанализа, необходимо рассматривать именно в контексте всего того, что было сказано выше, и при этом учитывать перенесенное им жестокое нарциссическое ранение от неудачной встречи с Фрейдом во время Психоаналитического конгресса в Праге в 1936 году.

При ближайшем рассмотрении можно заметить, что Перлз прежде всего критикует то карикатурное представление о психоанализе, которое он сам же себе и создал, и многие современные психоаналитики совсем не узнают себя, когда речь заходит о том образе психоанализа, против которого выступал Перлз.

И, наконец, не нужно забывать, что Перлз и Гудман, будучи новаторами, стремились добиться признания своего нового метода через его противопоставление официально принятой системе. Ведь

*мы самоутверждаемся, только противопоставляя себя (Валлон),*

а завоевание собственной идентичности происходит через усиление границ и подчеркивание различий.

### **Фриц против Зигмунда**

В следующем кратком обзоре психоанализа я не претендую на полное рассмотрение основных идей упоминаемых мной авторов. Я лишь попытаюсь указать некоторые их общие или отличные по отношению к Гештальту идеи.

И начнем, конечно же, с Зигмунда Фрейда (1856—1939), чтобы перейти потом к его друзьям — как верным, так и неверным. В действительности Перлз оспаривает очень многие *фундаментальные* представления как *теории*, так и *техники* фрейдовского ортодоксального психоанализа, а именно: значение бессознательного, примат детской сексуальности, роль подавления в развитии неврозов, Эдипов комплекс, комплекс кастрации, инстинкт смерти, использование в ходе лечения невроза переноса, благожелательную нейтральность, правило воздержанности и т. д.

#### Бессознательное

Перлз указывает на чрезмерную обширность фрейдовского бессознательного, объединяющего:

- ранее осознаваемые, а впоследствии *подавленные* чувства;
- *никогда не выходявшие в сознание* впечатления;

- и, наконец, не поддающиеся осознанию *физиологические* ощущения, такие как вегетативные процессы или процессы роста...

Поэтому он предпочитает говорить о «неосознаваемом в данный момент» и изучать скорее *актуальный процесс* подавления, чем *содержание подавленного материала*.

Становится понятно, что Перлз «*не отрицает бессознательное*», как иногда можно услышать от людей плохо информированных или от злопыхателей! Он просто предлагает идти к нему другими путями, в частности через вслушивание в тело, в ощущения, в эмоции.

Перлз утверждает, что внимательное наблюдение за актуальными *поверхностными явлениями* (*Волнение на поверхности позволяет предположить глубинное движение. К тому же «когда вода течет в квартире прямо из крана, то зачем утомляться, доставая ее из глубокого колодца?»* (Перлз). *Добавлю, пользуясь метафорой, что сведения об окружности позволяют с точностью определить ее центр, тогда как обратное утверждение — неверно*). может дать столько же материала, сколько и длительные «археологические раскопки» направленные на эксгумацию в той или иной степени искаженных «псевдовоспоминаний детства».

### Невроз

Впрочем, Перлз придавал большое значение *оральным и кожным физиологическим потребностям* (голод и потребность в контакте), фундаментальным для индивидуального выживания и первичным по отношению к сексуальному импульсу в чистом виде.

Для него *невроз* — это следствие накопления определенной суммы «*незакрытых Гештальтов*», то есть скорее прерванных или неудовлетворенных потребностей, чем желаний, запрещенных обществом или подавленных суперэго или эго. Таким образом, невроз рождается из *конфликта между организмом и окружающей его средой* (мать, отец, другие люди) и поэтому его можно обнаружить именно на *границе-контакт* между индивидуумом и его жизненной средой.

### Перенос

Специальное преобразование спонтанного *переноса* клиента в «*невроз трансфера*» (или переноса), который считается аналогом детского невроза и искусственно возвращается аналитиком (отступающим в *благожелательную нейтральность*), представляется Перлзу бесполезным и даже опасным маневром (*Как мы увидим впоследствии (гл. 8), такая чрезмерная недоверчивость по отношению к переносу уже больше не разделяется большинством гештальтистов, многие из которых имеют психоаналитический опыт. Учитывая его, они используют скорее контрперенос (или перенос терапевта), чем собственно перенос клиента. Ni.: Juston D. Le Transfer! en Gestalt-therapie et en*

*psychanalyse. ed. Boite de Pandore. Lille, 1990.*). Это способствует значительному удлинению лечения; одновременно создается чрезмерная, иногда длящаяся годами зависимость клиента (например, ему запрещается осуществлять важные решения в своей повседневной жизни). Кроме того, невроз трансфера может способствовать развитию и поддержанию существования *проективных* механизмов, которые Перлз рассматривает у клиента как способ сопротивления социальной реальности и уклонения от ответственности.

Перлз восхваляет то, что он называет «*контролируемым участием*», которое способствует более живому, непосредственному контакту двух людей. Явления переноса, как таковые, при этом не отбрасываются, а просто рассматриваются *по мере их возникновения*, однако сам перенос не служит основным двигателем терапии.

### How and Now

(По Перлзу, Гештальт можно обобщить в четырех словах, которые в английском рифмуются: *I and Thou, How and Now* (Я и Ты, Как и Теперь)).

Любые *поиски объяснений* причин расстройства, связанного с травмами раннего детства, представляются Перлзу *защитными оправданиями*, которые *усиливают*, а не разрушают невроз. Так, если я приду к заключению, что «я бессилён, потому что моя мать чрезмерно меня опекала и подавляла моего отца», то это станет «извинением» всех моих актуальных трудностей и позвонит мне утвердиться в моем фаталистическом детерминизме. Мы можем сказать вместе с Лаканом, что

*«интерпретация витает симптом».*

Это значит, что в первое время она его поддерживает и усиливает, придавая ему смысл. Однако внимательный анализ того, *каким образом* проявляется расстройство сегодня и какие вероятные *вторичные выгоды* оно приносит мне *сейчас*, может побудить меня с легкостью отказаться от интерпретации и опереться:

- на *как и для чего (зачем)*, а не на *почему*,
- на *настоящее*, а не на прошлое,
- на свою собственную *ответственность*, не оставаясь в подчинении у неизбежной фатальности. Одновременно сам Перлз уточняет:

«Я ни в коем случае не отрицаю, что все берет свое происхождение в прошлом и стремится к последующему развитию, я просто хочу пояснить, что прошлое и будущее постоянно соотносятся с *настоящим* и должны быть с ним связаны. Вне связи с настоящим они теряют свой смысл». *Перлз Ф.: Это, Голод и Агрессия.*

Кроме того, даже успешного анализа прошлого не всегда оказывается достаточно, ибо «симптомы часто продолжают сохраняться, несмотря на осознание подавленного представления» (*Райх. Анализ характера, 1933*).

Можно было бы сказать, что Гештальт предлагает осуществить своего рода *инверсию процесса* лечения: в *психоанализе* предполагается, что осознание повлечет изменения в переживании, тогда как в *Гештальте* изменение в переживании — возникающее в опыте — ведет к изменению поведения, которое сопровождается осознанием. Для психоаналитиков особая «роскошь» — это исчезновение симптома, а для гештальтистов таковой, скорее всего, будет считаться осознание.

#### *Индивидуальная и групповая психотерапия.*

##### *Слово и взаимодействие*

В ходе анализа может произойти так, что вербальные отношения двух людей, происходящие за стенами кабинета, будут способствовать развитию болезненных *рационализаций* (например, с депрессивным оттенком) или фантазий (доходящих до бреда), которые при этом никак не сопоставляются с внешней «социальной реальностью».

Так, например, я могу совершенно искренне воспринимать и описывать себя как обольстительного и предприимчивого, в то время как в реальной *групповой* ситуации, когда я прибегаю к словам и, кроме того, *взаимодействую* с другими людьми, могут быстро проявиться совершенно противоположные черты.

Не так уж редко *слово с очевидностью расходится с жестикуляционным или социальным поведением*, однако такое расхождение оказывается сведенным до минимума в ситуации ортодоксального аналитического лечения, когда «пациент» остается пассивно лежать на диване, лишенный всякого движения и даже простого зрительного контакта со своим терапевтом.

##### *Благожелательная нейтральность*

В реальности *аналитик никогда не бывает нейтральным*: клиент интуитивно ощущает его глубинные чувства, пусть даже они и контролируются терапевтом. Говоря об этом, психоаналитик Саша Нахт замечает:

«В течение долгого времени психоаналитики были убеждены, что они могут „подчинить себе“ и даже устранить свои собственные бессознательные реакции контрпереноса посредством *нейтрального* поведения. Теперь мы знаем, что в аналитической практике *контрперенос плодотворен в такой же степени, что и перенос*» (Nacht S. La Therapeutique psychanalytique. Paris, 1967).

Более того, клиент бессознательно старается удовлетворить ожидания своего терапевта (которые он ощущает или проецирует на него): например, он приносит ему «необычные сны» или типичные «эдиповы ситуации»...

### Бремя теории и правил

На практике аналитик часто воспринимается более «осуждающим», несмотря на хранимую им тишину и афишированную нейтральность, чем гештальт-терапевт, который делится своими личными переживаниями и даже своей точкой зрения, таким образом предоставляя клиенту возможность вступить с ним в спор.

В психоанализе, опирающемся на тщательно разработанный свод *догматических правил*, клиент иногда чувствует себя (ошибочно или по праву) как бы «закаталогизированным», внесенным в определенную нозографическую категорию. *Он должен найти свое место в теории*, считающейся универсальной, и поэтому не всегда ощущает уважение к *своеобразию* своей личности.

Перлз, несколько утрируя, говорит о:

- фрейдовской «*апатии*» (воздержанность, нейтральность и даже холодность),
- роджерианской «*эмпатии*» (вибрировать в унисон с другим человеком, «поставить себя на его место»),
- гештальтистской «*симпатии*» (аутентичные отношения «Я— Ты» двух людей, каждый из которых остается самим собой).

Психоанализ, с его строгими правилами, иногда выглядит слишком *нормативным*, предлагая в качестве целей лишь социализацию и адаптацию: так, например, гомосексуализм даже сейчас иногда определяется в психоанализе как «извращение» (perversion—*фр.*, в самом пренебрежительном, просторечном смысле этого термина).

Гештальт, а priori отказавшись от классификаций или имплицитных ожиданий терапевта в отношении своего клиента, представляется намного более либеральным подходом. Однако следует признать, что такое *аномичное* отношение парадоксальным образом способствует возникновению новой нормы:

«Нужно... не иметь норм!»,

что ведет к своего рода «антиконформистскому конформизму».

(Аномия (от *фр.* *anomie*—отсутствие законов)—нравственно-психологическое состояние сознания, характеризующееся разложением системы ценностей, обусловленным кризисом общества, противоречием между провозглашенными целями и невозможностью их реализации.

(Прим. переводчика.)

### Элитарность и демократия.

Наконец, стоит подчеркнуть, что психоанализ доступен только ограниченному социальному слою, своего рода *аристократии'*, и не только из-за *финансовых* причин, но и в силу того факта, что психоанализ требует достаточной способности к *вербализации* собственного опыта.

Гештальт, как и большинство других подходов гуманистической психологии, наоборот, пользуется более спонтанным и поливалентным языком (как вербальным, так и невербальным). Кроме того, частое обращение к терапии в группе делает его *доступным для людей всех слоев общества и всех возрастов*. Так, в Сан-Франциско я смог участвовать в мастерских, *открытых для прохожих*, «хиппи», бродяг и наркоманов, молодых и пожилых, которые сначала заходили туда просто из любопытства, а потом регулярно возвращались, чтобы, заплатив несколько долларов, на свой манер искать собственное внутреннее равновесие.

Попутно отметим, что классический психоаналитик за свою карьеру может заниматься лечением только *ограниченного* числа пациентов (в большинстве своем из одного и того же социального круга): это число редко превышает одну или две *сотни*, из расчета, в среднем, по три-четыре сеанса в неделю в течение четырех-пяти лет. В то время как гештальтист, практикующий индивидуальную и *групповую* терапию, может один узнать и заниматься лечением нескольких *тысяч* человек, из расчета, к примеру, по одной группе в неделю или по одному интенсивному семинару в месяц в течение двух лет — параллельно с индивидуальной клиентурой.

После такой широкой критики психоанализа укажем несколько пунктов, в которых Перлз *остаётся близок* Фрейдю.

### Компульсивная тенденция к повторению

Перлз заимствует фрейдовское понятие компульсивного повторения, но эта тенденция, с его точки зрения, связана скорее с неудовлетворенными потребностями, с «незакрытыми Гештальтами», которым, как показала Зейгарник, присуще стремление к завершению

### Амбивалентность

Фрейдовская тема амбивалентности, развитая уже Юнгом, в Гештальте находит свое завершение в работе по *интегрированию противоположных «полярностей»*, таких как любовь/ненависть, жестокость/нежность, автономия/зависимость, авантюра/безопасность, мужественность/женственность и т. д.

### Сны

Мы уже указывали, что сновидения широко используются в обоих подходах, однако в анализе они служат основой для *вербальных ассоциаций* и чаще всего влекут за собой *интерпретацию*.

В Гештальте последовательная *идентификация* со всеми элементами сновидения также влечет за собой ассоциации, часто сопровождаемые эмоциональными реакциями, нередко усиленными посредством *проигрывания* (воплощения в действие) по психодраматическому типу.

### Сопротивления

«На протяжении всей своей жизни Фрейд не переставал считать *интерпретацию сопротивления и переноса* характерными, специфическими особенностями его техники. Более того, перенос должен частично поддерживаться ради сопротивления, в той мере, в какой он (перенос) подменяет реальные действия по повторению процессом устного припоминания...

[...] Фрейд выделяет пять форм сопротивлений: подавление, сопротивление трансфера, вторичная выгода от болезни, сопротивление бессознательного и сопротивление суперэго». (*Лаплани и Понталис*. Словарь психоанализа)

(Кстати, Анна Фрейд перечисляет огромное число *механизмов защиты*: подавление, регрессия, реакционное образование, изоляция, ретроактивная аннуляция, проекция, интроекция, обращение на себя, сублимация, отрицание посредством фантазии, идеализация, идентификация с агрессором и т. д.)

В Гештальте также используется понятие сопротивления, однако его определение несколько иное. «Нам представляется, что сопротивление достойно уважения: *это не стена, которую нужно разрушить* рассматривается как сопротивление вербализации: *acting out*, или *переход к действию* во время сеанса, *а творческая сила*, проявляющаяся во взаимодействии с этим сложным миром» (*Polser E. and M. Gestalt Therapy integrated*. New York, Vintage Books, 1973). Касаясь интерпретации, отметим следующее:

- в психоанализе *жест* часто рассматривается как сопротивление вербализации: acting out, или *переход к действию* во время сеанса, ведет к обрыву вербального анализа;

- в Гештальте, наоборот, именно *преждевременная вербализация* часто рассматривается как сопротивление клиента тому, чтобы отдаться ощущениям и чувствам, которые позволят проявиться ассоциированному с ними глубинному переживанию («защитная рационализация»).

### **Катарсис посредством эмоциональной абреакции**

Несомненно, что работа в Гештальте обычно происходит с опорой на всю совокупность *телесных ощущений*, возникающих *здесь и теперь*, но часто напоминающих о сценах из прошлого, которые *всплывают на поверхность* и *вновь переживаются* уже в настоящем.

Если в психоанализе актуальную эмоцию может вызвать вербализованное воспоминание, то в Гештальте *эмоция, ведущая к воспоминанию, возникает через актуальное телесное ощущение*:

Робер: — Я ощущаю давление на грудь...

Терапевт: ~ Сохраняй это впечатление... Усишь его... Опиши его.

Р.: — Я чувствую себя раздавленным... Я задыхаюсь... У меня чувство бессилия... Мне страшно...

Т.: — Попытайся закрыть глаза... Сохраняй это ощущение давления, усишь это чувство...

*(Робер закрывает глаза; у него учащается дыхание; можно подумать, что он задыхается; у него напрягаются руки, пальцы...)*

Р.:—Я задыхаюсь... Я больше не могу дышать—как при астматическом приступе...

Т.: — Откройся ощущениям... не стремись пока к пониманию... Не мешай своему телу, рукам...

*(Его руки, словно на ощупь, исследуют окружающее пространство.)*

Р.: — Я задыхаюсь... Мне страшно... Я в темноте... Я словно закрыт в карцере... Когда я был маленьким, моя мать часто закрывала меня в карцере, когда я делал глупости. Однажды, мне было тогда примерно шесть лет, она меня там забыла — или оставила сознательно — на целую ночь...

Т.: — Говори в настоящем: сейчас тебе шесть лет, ты — там, в темном карцере, совсем один... и ты задыхаешься...

Р.: —Да... Мне страшно... Я всеми брошен *(вздых)*... Я сейчас умру...

Т.: — Тебе все еще шесть лет... Скажи все это *прямо* своей матери: «Мама, я умираю, не бросай меня...»

Р.: — (*кричит*) — Мама! Где ты? Выпусти меня! Я задыхаюсь! Я задыхаюсь!.. Я умру!..

Т.: — Громче! Не бойся кричать... Позови ее еще раз, если тебе хочется... Говори ей все, что приходит тебе в голову...

*(Далее следует долгая, примерно получасовая, работа по «повторному проживанию» травматической ситуации детства и других связанных с ней эпизодов.)*

В действительности — так же, как и в психоанализе — нам не столь важно, какими будут воспоминания — точными или изменившимися: важно то, что ситуация проживается с *эмоциональной интенсивностью*, достаточной для того, чтобы пробудить подавленные тревоги, которые *ассоциируются с актуальными телесными ощущениями* (См. в главе 10 наши гипотезы о влиянии эмоций на лимбические структуры головного мозга).

Сам Фрейд в 1893 году, когда он еще не был напуган теми катарсическими реакциями у своих клиентов, которыми он не умел управлять, заявлял: «Оживление травматического воспоминания *становится целебным только тогда, когда оно сопровождается эмоциями*», ибо суть катарсического эффекта заключается в аффективной абреакции».

### **Гештальт, психоанализ и поведенческая терапия**

*Гештальт вместе с так называемым гуманистическим направлением, в отличие от психоанализа и поведенческой терапии, движется по иному, «третьему пути».*

• Например, в традиционном *психоанализе* симптом часто отодвигается на второй план и рассматривается как ориентир на пути самораскрытия. Последовательное осознание подавленного материала ведется посредством глобального подхода к глубинной личности, через анализ трансфера и интерпретаций. Считается, что «выздоровление» при этом наступит само собой, как бы в довершение к вышесказанному; сам же Фрейд рекомендовал остерегаться чрезмерного «рвения к излечению». В этом случае предстает *субъективный* и довольно-таки *пессимистичный* взгляд на человека (давящий детерминизм раннего детства, природные «полиморфные извращенные» склонности и т. д.).

• А *поведенческом подходе*, наоборот, лечится сам симптом; это объясняется заботой об эффективности терапии и «уважением к самой эксплицитной просьбе клиента», который с ней пришел на консультацию и, как правило, не просит чего-то большего. Ведь клиенту,

зашедшему купить только галстук, не предлагают дорогостоящий костюм-тройку! Точные техники *снятия обусловленности* и *десенсибилизации* (Вольп) часто способствуют быстрому исчезновению симптома, например в случае фобий или сексуальных расстройств, что, однако, не сопровождается глобальной перестройкой всей личности. Добавим по ходу, что *симптоматические смещения* (появление новых, заместительных симптомов), по статистике, происходят намного реже, чем об этом думают психоаналитики. И даже наоборот, часто отмечаются позитивные «цепные реакции» (Например, с излечением полового бессилия прекращаются автомобильные аварии (интеграция телесной схемы) и вспышки гнева (иллюзия всемогущества). Сторонники такого подхода считают, что их взгляд на человека *объективен* и *реалистичен* (сильное, однако поддающееся изменению давление среды и приобретенных навыков).

• **В Гештальте** симптом рассматривается как специфический *призыв* человека, как выбранный им, пусть даже бессознательно, язык. И поэтому его внимательно и с уважением слушают. Поощряется даже его максимальное *усиление, позволяющее лучше его услышать*. Симптом и, в частности, телесный симптом часто служит входной дверью, позволяющей установить более глубокий контакт с клиентом. Здесь видение человека *интерсубъективно* и сознательно *оптимистично*, оно ставит акцент на открытый для использования богатый *потенциал*, который есть у каждого человека.

### **Гештальт — продолжение психоанализа?**

Итак, можно ли сказать, что Гештальт вовсе не *противостоит* психоанализу, а, изначально подхватив его идеи, продолжает их *развивать* со своей собственной, оригинальной точки зрения, глубинному исследованию которой раньше мешали как культурный контекст эпохи Фрейда, так и сама его личность? Конечно, такая позиция чрезвычайно привлекательна...

В действительности Перлз предлагал провести *«ревизию теории Фрейда»* — в соответствии с первоначальным подзаголовком его первого произведения *«Эго, Голод и Агрессия»* впервые опубликованного в 1942 году в Дурбане (Южная Африка) (Этот заголовок был снят во *втором*, лондонском (1947) и в последующих изданиях, вышедших в США (1966 и 1969). Даже если соотноситься с теми *минимальными требованиями, что были выдвинуты самим Фрейдом*, то Гештальт не может рассматриваться в качестве подхода психоаналитического толка. Так, в 1922 году Фрейд в статье под названием *«Краеугольный камень психоаналитической терапии»* пишет следующее:

«Признание существования бессознательных ментальных процессов, приверженность теории сопротивления и подавления, понимание важности сексуальности и Эдипова комплекса — вот те основные темы, которые рассматривает психоанализ и которые составляют основание его теории. *Тот, кто не принимает их полностью, не может причислять себя к психоаналитикам*».

Итак, Перлз раз и навсегда вычеркнут из списка психоаналитиков!.. Но ведь Учитель «отлучает» не только его: такую же участь разделили Адлер, Юнг, Штекель, Ранк, Райх и многие другие!

Вместе с тем в наши дни психоанализ продолжает развиваться, эволюционировать, и можно даже вообразить, что в конечном итоге Гештальт «вернется» в его русло...

### **Сотрудники, последователи Фрейда и диссиденты**

К сожалению, в рамках этой книги невозможно полностью обсудить все то, что каждый из них привнес в психоанализ, поэтому я ограничусь сводной таблицей, в которой укажу лишь отдельные моменты, связанные с темой нашего разговора. Эта таблица — не краткий обзор их творчества; в ней указываются лишь *некоторые темы, находящие свои аналогии в теории или практике Гештальт-терапии*.

А потом я детальной остановлюсь на работах четырех близких к Гештальту авторов: Ференчи, Юнга, Винникотта и Райха.

### **НЕКОТОРЫЕ ПСИХОАНАЛИТИКИ И ГЕШТАЛЬТ**

Психоаналитики	Идеи и приемы, близкие Гештальту
Зигмунд Фрейд 1856—1939	(См. выше... и на протяжении всей книги!)
Георг Гроддек 1866-1934	Холистический и психосоматический подход к больному; тело представлено в словах, и наоборот; бессознательное проявляется в соматике, безинтерпретационное сопровождение больного; отсутствие границы норма/патология: болезнь = позитивное творчество
Альфред Адлер 1870-1937	«Воспитательная» терапия, направленная на развитие автономии и самоутверждения
Шандор Ференчи 1873-1933	Внимание к телесным реакциям клиента; основатель биоанализа; неокатарсис; активная техника; телесное проигрывание; поощрение, материнское отношение (для больных с пограничными состояниями)

	или для психотиков); важное значение интроекции; техническая эластичность: каждый ищет свой собственный специфический стиль
К. Густав Юнг 1875—1961	Активное и ангажированное отношение терапевта: «зеркало» и партнер; значение личного равновесия самого терапевта (личный стиль); преобладание клинического и гуманистического подхода над теоретическим: бессознательное—резервуар нераскрытых потенциалов, а не подавленное прошлое; поиски индивидуации: обращение к внутреннему диалогу; как проживается опыт, особое внимание к процессу; саморегуляция; ориентализм, символизм, воображение и образность; полярности
Мелани Клайн 1882-1960	Значение ранних агрессивных оральных импульсов; значение тела и телесного контрпереноса; использование игровой терапии; амбивалентность любовь/ненависть, хороший объект/плохой объект (полярности)
Отто Ранк 1884-1939	Ускорение излечения (посредством абреакции травмы рождения); элементы сновидения как проекции сновидца; невроз = неудавшееся произведение искусства: использование креативности в терапии (в том числе арттерапии)
Карен Хорни 1885-1952	Значение культурной окружающей среды, актуальных факторов; базальная экзистенциальная тревога: соответствующее значение теплого климата безопасности; финалистическая (значимость цели и целесообразности) перспектива: вторичные выгоды невротических расстройств
Дональд Винникотт 1896-1971	Феноменологический взгляд: процесс, проживание опыта; значение ранних отношений с окружающей средой: понятие потребностей; польза поддерживающих интервенций (холдинг, хэндлинг...); особое значение игры, креативности, переходных предметов и переходного пространства; self (и ложный self)
Вильгельм Райх 1897—1957	Воспоминания и эмоции, записанные в теле (которое «говорит»); воссоединение расщепившихся частей; генитальная сексуальность и агрессивность как импульсы жизни; главенство «как» над «почему»,

Serge Ginger, 1987

**Шандор Ференчи (1873—1933).** Мне доставит особое удовольствие содействовать реабилитации столь нелюбимого психоаналитиками человека, чьи вызывающие бури споров работы пятидесятилетней давности говорят об актуальнейших для соплеменного психоанализа темах. Лично мне, как я уже говорил, Ференчи представляется *одним из истинных предшественников Гештальт-терапии*, дедушкой Гештальта.

К сожалению, память о нем долгое время искажалась распрями и междоусобицами, связанными в первую очередь с вопросом о «светском анализе» (*То есть предназначенном для тех, кто не является врачами. Ференчи твердо верил, что воспитатели должны заниматься анализом, и не возражал, когда какой-нибудь воспитатель становился квалифицированным терапевтом. Такая позиция стоила ему многочисленных врагов, в особенности в Соединенных Штатах.*) или о «профанации» психоанализа, а также ревностью Эрнста Джонса официального биографа Фрейда. (*Эрнст Джонс считал, что Ференчи «настраивал всех против него»... Он называл его «шутком Фрейда», тогда как сам Фрейд считал его «своим великим тайным визирем» (Фрейд, 1929).*)

Я не могу отказать себе в удовольствии процитировать довольно крупные отрывки из текста, принадлежащего Шандору Лорандту и взятого из книги Ф. и М. Эйзенштейнов «Пионеры психоанализа» (*Eisenstein F. & M. Psychoanalytic Pioneers. New York/London, Basic Books, 1960.* )

«Ференчи был „романтиком" среди всех остальных психоаналитиков, коллеги считали его „баловнем"; Фрейд называл его "мой дорогой сын" и отзывался о клиническом и теоретическом вкладе Ференчи как о «чистом золоте»...

Их близкая дружба, начавшаяся в 1908 году, длится до самой смерти Ференчи. Свой собственный анализ он проводил с Фрейдом, часто они вместе отдыхали летом .. (И, в частности, путешествовали вместе по США, Нидерландам, Италии, Франции. Известно, что вначале Фрейд не разделял психоанализ и личные отношения. Он, кстати, сам проводил анализ своей дочери Анны, точно так же как Юнг анаеезировал свою жену.) В 1909 году Фрейд предложил Ференчи сопровождать его в Соединенные Штаты... И там, во время их совместных утренних прогулок перед началом лекций Фрейда, Ференчи подсказывал ему тему для выступления на этот день (Фрейд, 1933).

Из всех учеников Фрейда именно Ференчи внес самый оригинальный вклад в психоанализ. Он был не только великим учителем, который, по словам Фрейда, «всех нас обратил в своих учеников», но и «несравненным организатором».

Именно он, по совету Фрейда, в 1910 году предложил создать *Международную психоаналитическую ассоциацию*. Он также создал первую в мире университетскую кафедру психоанализа.

Но пора возвратиться к Гештальту, чтобы кратко перечислить лишь *некоторые* из многочисленных идей и практических методов Ференчи, заимствованных, развитых или заново открытых Перлзом и его последователями.

Уже в 1908-м Ференчи выдвигает концепцию интроекции, подхваченную Фрейдом в 1921 году.

Ференчи *очень внимателен к телу*, он наблюдает мелкие движения, а также те изменения в теле и голосе, которые сопровождают ассоциации или вербальные интерпретации. Несомненно, что он первый заговорил о *биологическом бессознательном*; он основывает направление, названное им *биоанализ*. В ходе лечения он предлагает клиенту физические упражнения, из которых биоэнергетикам (и некоторым гештальтистам) наиболее близко «укоренение», или *grounding*. Он практикует *неокаатарсис*, и его клиенты достигают *предтрансовых* уровней (*Транс* (от лат. *trans-ire* — идти за... переходить). Такой переход (фр. *trans-ition*) понимается как посвящение, инициация, а не как состояние истерического кризиса).

Ференчи постоянно подчеркивает, что психоаналитик должен работать, опираясь на все стороны собственной личности, гибко и *«технически эластично»*. Этот принцип остается близок всем тем Гештальт-терапевтам, которые сознательно стремятся к поиску и развитию своего собственного *специфического личностного «стиля»*.

В 1920 г., следуя советам Фрейда, он начинает применять свою *«активную технику»*: его интервенции определяются *потребностями самого клиента* и часто происходят в форме открытых указаний или предложений по символическому телесному проигрыванию фантазий. Необходимо отметить, что Ференчи со временем специализируется на тяжелых пациентах с пограничными состояниями (*borderline*), от которых отказывались многие его собратья-психоаналитики (*К нему также приходили клиенты после безуспешной многолетней терапии с другими психоаналитиками.*); все это, конечно же, требовало специфической адаптации «ортодоксальной» техники лечения.

Нужно ли напоминать, что сам Фрейд далеко не всегда оставался *нейтральным* или *фрустрирующим*. Он много разговаривал во время сеансов, временами помогал своим клиентам советами... а иногда даже материально! Споря с мнением Эрнста Джонса, Фрейд пишет в 1918 году:

«Нам иногда приходится брать на анализ столь слабохарактерных людей, адаптация которых к жизни столь мала, что нам приходится для них совмещать *воспитательное* влияние с *аналитическим* [...] Для большинства остальных наших пациентов нам также время от времени приходится быть воспитателями и консультантами» (З. Фрейд. Новые пути терапии.— La technique psychanalytique. Paris, PUF, 1970).

В результате с 1927 года Ференчи отказывается от традиционной систематически фрустрирующей позиции. Он создает *поощряющий*, позитивный и даже в некоторой степени *материнский* образ терапевта. Он выказывает своим клиентам *вербальные* и физические аффективные знаки, вплоть до нежных поцелуев с эротическим оттенком, способствуя усвоению ими «благотворного» нарциссического опыта, компенсирующего недостаток нежности в раннем возрасте.

В ходе дидактического курса анализа с Ландауэром и Хитчманном Фритц и Лора Перлз были посвящены в активную «материнскую» и «родительскую» техники, которые применяются в основном для клиентов с тяжелыми нарушениями. Лора Перлз стала использовать эти техники в анализе своих клиентов с 1940 года.

Более или менее сходные приемы встречаются у Винникотта (*holding*), Казриеля (*bonding*), Франца Вельдмана (*гантономия*), а также у многих других гештальтистов, в особенности у тех, которые обучались в Калифорнии (*Bonding* состоит в том, что два человека некоторое время прижимаются друг к другу лежа или стоя. *Гантономия* (наука об осязании) стремится создать *базовое чувство безопасности* через невербальный контакт, сходный, в частности, с таким контактом, который можно установить с зародышем, находящимся в *материнском чреве*. По ходу отметим, что Жак Лакан, как и К. Г. Юнг, практиковали успокаивающий физический контакт. Саша Нахт, проходивший анализ у Фрейда в 1936 году, развивает идеи «безусловной доброты врача», и, цитируя Ференчи, значения для больного «той любви, которой ему не доставало у родителей» и которую он может найти у психоаналитика (цит. по: Sabourin P. Perenczi, Paris, ed. Universitaires, 1985).

И в завершение отмечу, что именно Ференчи особо настаивал (Однако первым эту идею высказал К. Г. Юнг) на *введении обязательного личного* (так называемого дидактического) *анализа* всякого будущего аналитика, видя в этом «второе фундаментальное правило психоанализа» (1927). Кроме того, Он ввел требование обязательного *контроля* или *супервизии* для начинающих терапевтов.

**К. Г. Юнг (1875—1961)** встретил Фрейда в 1907 году. Он быстро становится его другом, любимым учеником, а затем и «наследником». Фрейд предлагает Юнгу (вместе с Ференчи) сопровождать его в ходе семинедельной поездки по Америке... Но в 1912 году их отношения прерываются.

Здесь не может быть и речи об обзоре его полного собрания сочинений (которое включает более *двадцати томов*), важно только подчеркнуть его особое влияние на современных гештальтистов, которые обнаруживают у него множество таких близких им понятий и концепций, как:

- *активное поведение* терапевта (который одновременно выступает как «зеркало» и как *партнер* своего клиента), позволяющего себе вести с клиентом диалог и сообщать ему о *своих собственных ощущениях*. Пациент для него — не «подчиненное существо, которое укладывают на диван и стоят за ним, подобно Богу, который изредка изволит проронить слово». Это человек, достойный помощи и любви, как во время терапии, так и вне лечебного процесса. Психология Юнга—это психология матери, в то время как психология Фрейда — психология *отца.*» (A. Nataf in *Jung. coil. «Le monde de...»*, M. A. ed., Paris, 1985);

- юнгианский психоаналитик *работает, используя все стороны своей личности'*, он сам является частью живого опыта клиента, он стремится не к иллюзорной объективности, а к *субъективной ясности'*,

- *клинический и гуманистический* подходы преобладают над *теоретической* метапсихологией. Терапия смыкается с личностным ростом и поиском мудрости. Она возможна в любом возрасте: « Психотерапия имеет дело не с неврозами, а с *человеческими существами*» (К. Г. Юнг. Психологическое исцеление),

- что касается *невроза*, то его позиция близка к позиции Перлза: «Под неврозом понимается факт накопления в бессознательном энергии — напряжения, в любую минуту готового разрядиться во взрыве» (К. Г. Юнг. *Метаморфозы и символы либидо*). Для него невроз связан с отказом придать автономию и *творческое богатство индивидуального и коллективного бессознательного*. Излечение придет в результате индивидуации личности. Как и в Гештальте, бессознательное и данном случае рассматривается как резервуар потенциальных возможностей, а не как склад подавленного материала из прошлого; '

- Юнг близок к *восточным философиям*: он долго изучал дзен-буддизм, даосизм, тантризм, тибетскую Книгу мертвых, И-Цзин, что отразилось в следующих его идеях:

- 1) *неволевая* (и неинтеллектуальная) концепция работы над собой;
- 2) особое внимание к *актуальному переживанию*';
- 3) восприятие внешних *знаков*, выраженных человеком, как отображения его внутренних состояний;
- 4) учет *взаимодополняющихся противоположностей*';
- 5) *символическое*, скорее *образное*, чем концептуальное, мышление.

Заканчивая этот неполный перечень, я обозначу еще не сколько общих моментов из области *методов и техник* Гештальта и юнгианского анализа.

- Юнг, как и Перлз, интересуется скорее течением актуального психического *процесса*, чем глубинными структурами.
- Основное значение он придает *проекции*, проявлением которой может являться трансфер.
- Он придает особое значение *внутреннему диалогу*, происходящему в своего рода «внутреннем театре» с участием «персонифицированных» частей сознания клиента: например, между персонажами снов, а также между *анимусом* и *анимой*.
- Следует отметить использование *направляемых фантазий* (waking dreams), символических «мандал», техники *амплификации* в его работе со снами, *чрезмерное усиление* его как один из этапов в лечении (см. *эготизм* в Гештальте), а также интерес к *симптому* как к выбранному в данный момент языку, значение внутренней *саморегуляции* (для биологов — *гомеостаза*), диалектического характера взаимоотношений личности с внешним миром (гештальтистская *граница-контакт*)...

**Дональд В. Винникотт (1896—1971)** один из тех современных психоаналитиков, чьи воззрения наиболее близки Гештальту.

Ж. Мари Делакура ( *Delacroix (J.M.). De la psychanalyse selon Winnicott и la psychotherapie gestaltiste, Bordeaux, &d. SFG, 1984*) следующим образом формулирует общие для обоих подходов элементы: «Из работ Винникотта с очевидностью следует:

- что он находится под влиянием феноменологии;
- что он основывает всю свою клинику на отношениях, возникающих между маленьким ребенком и окружающей его средой;
- что он придает потребностям такое же (если не большее) значение, что и природным импульсам;
- что он придает большое значение реальному телу и не рассматривает любое действие, взятое в терапевтическом контексте, непременно как невротический «переход к действию»;

- что интерпретацией он пользуется осторожно и скупно;
- что он отдает предпочтение игре, креативности и, как следствие, соответствующему типу отношений со своими клиентами;
- что он никогда не делает ссылок на эдипов миф (и упоминает о нем от силы несколько раз)».

Винникотт очень внимателен к тому, *как* выражается пациент (а не только к содержанию его слов): хорошо структурированная речь, произносимая искусственным, неживым голосом, может выдавать адаптированный и покорный «ложный *self*», который подобен простой ракушке, подставляющей себя под удар в попытке защитить хрупкое ядро.

Винникотт точно так же, как и Карен Хорни, указывает на первичную потребность в *безопасности* и одобрении, *предваряющей* всякое стремление к независимости и предшествующей «способности оставаться одному» (что у маленького ребенка имплицитно проявляется во внутренней уверенности в том, что мать непременно вернется).

Придерживаясь этой имплицитной гипотезы, заметим, что на пролонгированных терапевтических Гештальт-группах часто можно обнаружить потребность в установлении на первых сеансах *теплого климата доверия и безопасности* (Однако он не должен превратиться в «групповую иллюзию» (Anzieu) *слиянности*, способствующей *конфлуэнции*, а вовсе не созданию *безопасности*, необходимой для обретения *независимости*), который впоследствии позволит участникам группы отважиться на «большую степень риска» во время глубоких «регрессивных» погружений или агрессивных столкновений, возникающих в ситуации «здесь и теперь» из жизни группы. Аналогично, в спелеологии или в альпинизме намного проще решиться отправиться на исследование нового пути, если доверяешь проводнику и товарищам по связке, а также убежден в прочности веревки.

И, наконец, я выделю винникоттовскую концепцию *переходного объекта* (плюшевый зверек, угол подушки и т. д.), представляющего мать. Мне кажется, что в Гештальте возможное использование подушки или иного другого предмета для обозначения отсутствующего аффективно-значимого персонажа (например, одного из родителей или супруга) представляет определенную аналогию с этим понятием.

Вообще, многие взгляды Перлза и Винникотта совпадают как в *теоретическом*, так и в *методологическом* и *техническом* планах, образуя, таким образом, «мост» между психоанализом и Гештальтом; испанский гештальтист Альберте Рамс даже предлагает новый метод — синтез этих двух подходов — который он окрестил «Переходной терапией».

**Вильгельм Райх (1897—1957)** дебютировал как психоаналитик в *23 года*, будучи еще молодым студентом-медиком. Это произошло в 1920 году, после его вступления в Венское психоаналитическое общество и знакомства с Фрейдом. По традиции того времени, он сразу же начинает принимать своих первых клиентов, многие из которых были переданы ему самим Фрейдом.

Впоследствии, незадолго до исключения его из Международного психоаналитического общества (1934), он окажется *четвертым и последним психоаналитиком Перлза*.

Тем не менее в этот период он еще продолжает считать себя верным последователем Фрейда, который, кстати, сам назначает его *ответственным за дидактическое образование психоаналитиков*. Но вскоре он начинает чувствовать, что он «предан Фрейдом конца 20-х годов». Сам он упрямо продолжает идти по следам своего Учителя, однако на практике придает особое значение сексуальности. Райх считает, что *накопление генитальной сексуальной энергии* порождает агрессивность и неврозы, он настаивает на особой «*функции оргазма*», представляющего из себя регулятивный «вегетативный ток биоэлектрической природы», способствующий разрядке и гармонизации сдерживаемых энергий, что, согласно самому Райху, происходит в четыре этапа — напряжение, накопление заряда, разряд, отдых (Можно отметить определенный параллелизм с *циклом Гештальта* Пола Гудмана... или же с работой двигателя внутреннего сгорания!) — и соответствует общему закону *пульсации жизни*, в которой происходит постоянная смена *сжатий и расширений*...

Однако Райх живо «обеспокоен тем фактом, что нередко в конце анализа *«выявление неосознанного смысла симптома не влечет за собой его автоматического исчезновения»*, что, по всей видимости, никак не волнует большинство его коллег психоаналитиков!

И тогда он публикует «*Анализ характера*» (1936) и исследует, как посредством *вегетотерапии* можно убрать *характерный* или *мышечный панцирь* (являющийся способом сопротивления тревоге) и восстановить свободную циркуляцию энергетического потока, ибо «ригидность мускулатуры — это соматическая сторона процесса подавления, а также основа его поддержания».

Он утверждает, что нужно поощрять не только вербальный, но и *все другие возможные способы самовыражения клиента*. Однако, в отличие от своего ученика Александра Лоуэна, основателя биоэнергетического анализа, *он никогда не совершает телесных интервенций* во время сеанса: во время сеанса его пациент все время лежит на диване. Райх внимательно наблюдает за его дыханием, позой, изменениями голоса и только в исключительном случае дотрагивается до его лица или груди.

Он также настаивает на примате *как над почему*, на значимости *формы*, а не только *содержания* посланий.

Творческое наследие Райха слишком хорошо известно для того, чтобы здесь говорить о нем еще подробнее, и в этом очерке я просто хотел напомнить о его очевидном родстве с тем, что делал Перлз.

### **Заключение.**

#### **Гештальт—развитие, ревизия или предательство психоанализа?**

Посредством такого широкого обзора я хотел показать *двойственность отношений* Гештальта с различными направлениями психоанализа:

*он в равной мере и вдохновляется ими, и противостоит им.*

Отметим, что во Франции многие гештальтисты имеют также и психоаналитическое образование, которое они получили или *до*, или *после* своего обучения Гештальту.

К сожалению, разногласия, поддерживающие эту двойственность, также связаны и с техническими «жаргонами» обоих направлений. Нередко одни и те же термины (такие, к примеру, как *интроекция, сопротивление, я (эго), self, personality, потребность, невроз* и т.д.) у разных авторов имеют совершенно разные значения (или оттенки значений).

Так, для Фрейда, Ференчи и Мелани Клайн *интроекция* имеет, скорее, положительную коннотацию: в этом случае речь идет о присвоении всего хорошего (а *проекция*, наоборот, позволяет отбросить все плохое), в то время как для Перлза речь в данном случае идет о процессе с отрицательным оттенком значения, когда посторонние тела, идеи или ценности («нужно...», «необходимо...») проглатываются непрожеванными» (Эту же тему можно обнаружить и в транзактном анализе, в котором говорят о родительских *предписаниях* (положительного характера) и *приказаниях* (отрицательного характера), способствующих формированию повторяющегося «*сценария*»).

Обобщая, можно сказать, что *сопротивления* в Гештальте, скорее, соответствуют *механизмам защиты* в психоанализе.

Как бы то ни было, но все эти теоретические споры имеют «академический» характер; они все чаще отбрасываются на второй план большинством гештальтистов так называемого «третьего поколения»:

- **первое поколение** — «*основатели*» Гештальта — Фриц и Лора Перлз, а также Гудман, склонный защищать свой метод... создавая карикатуры на другие направления!

- **второе поколение** включает *«теоретиков»* 50—70-х годов, попытавшихся на основании практики, еще частично носившей эмпирический характер, выделить несколько фундаментальных принципов, получивших развитие в соответствующей теории, на которую опирается сам метод и его специфические техники. Среди них — пионеры кливлендского и нью-йоркского институтов: Фром, Польстеры, Зинкер, а также Симкин, Латнер и др.

- **третье поколение** — поколение современных *«практиков»*, к которым я причисляю и себя. Мы стараемся продолжать развивать теорию, *объединяя* наше образование (полученное, в большинстве случаев, в разных школах) и нашу *клиническую практику*. Каждый из нас, в зависимости от своей личности и специфики своей клиентуры, специально интересуется той или иной темой: телом, эмоциональной экспрессией, «горячим стулом», вербальной экспрессией, креативностью, обрывами цикла контакта-отступления, работой со снами, индивидуальной работой или работой в группе и т. д.

Лично меня восхищает такое богатство и разнообразие стилей, ведь гений Перлза состоит именно в том, что он интегрировал в цельный и новый Гештальт самые разные направления, питающие столь эффективную практику, объединяющую основные терапевтические и философские направления последнего полувека.

Впрочем, эта «цепочка» продолжает расти, ибо многие вышедшие из Гештальта техники превратились в отдельные школы и в наши дни регулярно используются терапевтами, практикующими биоэнергетику и трансактный анализ, а кроме того, даже психоаналитиками, которые работают с детьми, психотиками или токсикоманами.

Что касается теории Гештальта, то и вокруг нее кипят споры: одни считают, что она тщательно разработана, другие — наоборот, что она довольно неясна и даже ошибочна.

Лично меня такое положение вещей несколько не смущает. Ведь  
*все начинается с энтузиазма... а заканчивается организацией (Э. Эррио).*

Мне претит *догматическая ригидность*, которая угрожает любой теории и в конечном итоге способна привести только к ее склерозу и смерти... Сам же я обожаю пускаться в исследования белых пятен на неточно составленных картах, имея в распоряжении лишь несколько пусть далеких, но точных ориентиров.

## Глава 4

### ВОСТОЧНАЯ РОДНЯ

В этой главе я не собираюсь доказывать, что Гештальт связан со всеми когда-либо и где-либо существовавшими философскими и терапевтическими направлениями, как, впрочем, и не собираюсь любой ценой искать между ними аналогии. Хотя часто и приходится слышать, что «Перлз многое позаимствовал из *восточных философий*», однако при этом редко уточняется, что же именно он позаимствовал!

Так как же связан Гештальт со своим прямым предком — восточной философской мыслью, которая, несмотря на свою древнюю историю, во всем мире бурно переживает свою вторую молодость... и даже совсем недавно сочеталась браком с совсем юной современной квантовой физикой?

#### **Дао физики**

Современные ученые-физики своими работами полностью изменили наши обычные представления о материи, пространстве, времени, причинно-следственных связях и т. д., придя к традиционному образу мышления восточных мистиков, которые никогда не разделяли материю и дух и всегда воспринимали все объекты и явления этого мира как разные, но глубоко взаимозависимые аспекты одной и той же «вечно движущейся, живой, органической, духовно-материальной» реальности (Капра) (Фритьоф Капра — профессор физики элементарных частиц в Университете Беркли (Калифорния). Одна из его книг так и называется «*Дао физики*», (1975). Капра известен скорее своими философскими книгами, чем исследовательскими работами по физике).

*Холистичность* Гештальта со всей очевидностью вписывается в такое представление о мире (которое мы могли бы квалифицировать как *даосское* ( *Дао* означает *путь* или *регулирующий принцип* Вселенной, то есть природный порядок)), когда терапевта интересует не отдельный, *изолированный* знак, жест или слово, и даже не сложное, развитое поведение, а скорее непрерывный поток *взаимосвязей*, взаимоотношений индивида с его ближайшим. социальным и космическим окружением. Этот поток можно различить, только если ежесекундно сохранять бдительность к тому, что происходит *здесь и теперь*, к бурному, непрерывному процессу формирования, развития и растворения Гештальтов.

Современные физики, через несколько лет после феноменологов и Гештальтистов, соприкоснулись с некоторыми близкими древним китайцам темами; им стало понятно, что в природе нет материальных явлений, которые существовали бы независимо от мысли и взгляда

человека, и они решились, хотя и с сожалением, оставить миф о нейтральном и объективном *наблюдателе*, признав за ним статус ответственного *участника*.

«Основная идея квантовой теории в том, что наблюдатель необходим не только для того, чтобы *наблюдать* физические свойства какого-то атомного явления, но еще и для того, чтобы эти свойства *вызывать* к жизни [...] Например, электрон не обладает объективными свойствами, не зависящими от моего сознания». (Ф. Каура. Время перемен)

Так же поступает и гештальт-терапевт, оставаясь наедине со своим клиентом. Он не наблюдает его поведение «само по себе», а через контролируемое участие вступает с ним в эксплицитное или имплицитное *взаимодействие*, происходящее в пространстве, сотканном из хрупких нитей, связующих «Я и Ты» (М. Бубер), незаметно вплетающихся во вселенскую ткань связей «Я/Оно».

Гештальтистская тема *континуума осознания* и «последовательной смены Гештальтов» — появления и исчезновения фигур на некоем фоне — напоминает нам о *текучести* этого мира, находящегося в состоянии постоянных изменений, которые символически описываются *И Цзин* — китайской *Книгой перемен*.

Понятно, что механистический анализ ньютоновского типа — единственный, считавшийся «научным», — уже больше не властен над переменчивой Вселенной, где «одно связано со всем остальным» и «свойства отдельной части целого не подчиняются фундаментальным законам, а определяются свойствами остальных его частей».

Следует добавить, что научные исследователи издавна предощущали именно такое положение вещей: так, Ньютон занимался алхимией и написал по ней столько же, сколько по механике и оптике вместе взятым. Что же касается Фрейда, то он заявил в 1921 году (в письме к Каррингтону) о том, что если бы он должен был переделать свою жизнь, то он *посвятил бы ее исследованию оккультных явлений* (Фрейд 3. Новые лекции по введению в психоанализ.— Цит. по: *Pierre Sabourin. Ferenczi, Paris, ed. Universitaires, 1985*).

И, наконец, Эйнштейн тоже очень интересовался *парапсихологией* и так называемыми *паранормальными* явлениями; он даже написал предисловие к книге Элтона Синклера о телепатии (*Mental Radio*).

Итак, нам предопределено стремиться к глобальному, синтетическому пониманию феноменов посредством *интуиции*, а это значит — при участии нашего «поэтического» *правого полушария*, а не под придирчивым и подозрительным надзором жадного до безжизненных классификаций *левого полушария* нашего головного мозга.

Однако несмотря на все мое желание, я не могу здесь больше распространяться о связях между наукой и философией, физикой и метафизикой. Я обращусь теперь к *восточным традициям*: индийской, китайской, тибетской и японской, и постараюсь выделить те сходства (и различия) между даосизмом, тантризмом и дзен, *которые связаны с гештальтской философией*, развитой Перлзом.

### Даосизм

Дао *дэ цзин*, или *Книга о Пути*, была написана Лао-цзы, современником Конфуция, в конце V века до нашей эры. Даосизм — это метафизика спонтанности, терпимости, свободы. Последняя достигается только посредством воссоединения с вездесущим природным движением Вселенной, сохранением к покое внутренней гармонии мира и возвращением «у-вэй» — невмешательства в ход вещей, *недеяния*.

В отличие от *конфуцианства* даосизм не восхваляет какую-то определенную этику и не концентрируется на поисках Добра; ведь *все* — *от природы*, как Добро, так и Зло, и *противоположности* возникают друг из друга автоматически: как только мы что-то определяем и называем, то сразу же появляется противоположное названному.

Так происходит и с двумя великими неразделимыми основными принципами, которые называются:

• **инь** — *женский принцип* — символизирующий Красоту, мягкость, спокойствие, землю, планету Луна и т.д., и иногда представляемый квадратом, выражающим идею *стабильности*,

• **ян** — *мужской принцип* — символизирующий мощную и всепроникающую правду, небо, Солнце и т.д., и иногда представляемый кругом, выражающим идею *движения*.

Обычно эти два принципа изображаются в виде круга, разделенного извилистой линией на две части, одна из которых — белая (*ян*), а другая — черная (*инь*), причем каждая из них содержит внутри себя точку цвета противоположного (или комплементарного) принципа.

Здесь звучит тема *противоположных* и *комплементарных* полярностей: агрессивность/нежность, мужественность/женственность, автономия/зависимость, перфекционизм/небрежность и т. д., над которой тоже часто «работают» и в Гештальте.

Даос почитает *тело*, которое он рассматривает не как «узилище» духа, а как его жилище; а это значит, что он не предается *аскезе*, а стремится к *оздоровительным* практикам. Впрочем,

*«усилие плодотворно только тогда, когда оно совершается в радости».*

Это значит, что даос интенсивно живет *«здесь и теперь»*, ведь «прошлое — это мертвый груз, живое же — только *настоящее*».

*Дао* долгие века питало китайскую и всю восточную мысль и, несомненно, оказало значительное влияние на более поздние по времени возникновения различные направления буддизма.

Что же касается Гештальта, то мне хотелось бы указать на такие его родственные даосизму представления, как:

- значение свободного и *спонтанного* самовыражения (в смысле «что придет в голову...»);
- значение *тела*, представляющегося «жилищем» духа;
- освобождение от морализаторских «*интроспекций*» («нужно...»);
- работа по интеграции противоположных *полярностей*,
- концентрация на *здесь и теперь*;
- «*парадоксальная теория изменения*» (Бейсер, 1970), которая на первом этапе подразумевает принятие «того, что есть»;
- принцип *континуума осознания*, непрерывного потока образования и разрушения Гештальтов.

Однако, **в противоположность Гештальту**, даосизм ценит *незаконченность* (Что соответствует эффекту Зейгарник («давление незавершенной задачи»)), считая, что

*несовершенство — двигатель изменений*,

кроме всего, совсем не интересуется образами, пришедшими через посредство *ощущений*, и считает, что «любая сильная эмоция нарушает естественную гармонию», предлагая человеку оставаться «невозмутимым, даже если будет рушиться вся Вселенная!»

## **Тантризм**

Не входя в детали, я хотел бы теперь представить «путь» буддизма Ваджраяны, или *тантризм*, который, как и *дзен-буддизм*, ищет просветления (*сатори*) «здесь и теперь», но, в отличие от первого, использует для этого *сенсорные* опоры:

- *янтры* (линейные геометрические изображения Космоса),
- *мантры* (ритуальные слоги или звуки, священные вибрации: «ОМ» и т. д.),

- *мандолы* (более сложные графические композиции на основе круга, часто расположенного внутри квадрата) (Используются в качестве символической опоры для передачи учения и медитации.),

- *мудры* (ритуальные священные жесты, нередко воспроизводимые руками).

«Поведение адепта довольно-таки неортодоксально: решив использовать в жизни все как средство самореализации, он так же относится и к животным процессам: еде, сну, опорожнению и (если он не монах) к сексуальным отношениям. Энергия желаний и страстей не должна быть потеряна [...]» ( *John Blofeld. Le Bouddhisme Tantrique du Tibet, Paris, & d. dli Seuil, collection «Points», 1976*).

Итак, речь идет о пробуждении всех доступных энергий тела, эмоций и духа.

*«Основа для достижения Истины — это человеческое тело со всеми его чувствами и опытом, полученным в окружающем мире» (тантризм).*

Сказано так, словно читаешь определение Гештальта! И в завершение этого краткого обзора или, скорее, взгляда любопытного на тантризм — который живо меня привлек во время нашей поездки в Непал (Я хотел бы добавить, что мой отец — еврей по происхождению — был востоковедом и активно практиковал буддизм)— мне хотелось бы привести последнюю цитату — из замечательного анализа Джона Блоуфилда:

«Буддисты, решившие следовать путем освобождения, в одинаковой мере заняты и всеми *как* самой практики, и всеми *почему* этой экзистенции. Школы дзен и Ваджраяна (тантризм) обращены к изначальному буддийскому отношению, отучающему от умозрительных построений. Человеческий дух в своем обычном состоянии сознания, вероятно, не способен уловить предельные тайны жизни, поэтому время, проведенное в создании умозрительных построений, лучше использовать на продвижение в достижении Просветления» (Это можно сравнить с провокационными выражениями Перлза для определения умозрительных построений: *bullshit* (бычье дерьмо), *fucking mind* (интеллектуальная мастурбация)).

## Дзен

В русле буддизма, принесенного в Китай индийцем Бодхидхармой в V веке нашей эры (через *тысячу лет* после рождения *даосизма*), развилось такое направление, как конь-буддизм. Шестьсот лет спустя он достиг Японии, где и обрел свое более известное на Западе имя —

дзен. И только спустя еще девять веков он наконец-то пришел к нам! («Практика дзен была привезена из Японии в Западную Европу в 1967 году Учителем Дешимару, который обосновался в Париже и основал там центр, ставший в 1975 году первым храмом дзен в Европе. Этот центр распространил свою деятельность на Северную Африку, Канаду, Латинскую Америку, и на его основе была создана Международная ассоциация дзен» (Ролан Денксль, буддийский монах. Дзен и Гештальт — выпускная дипломная работа по курсу подготовки гештальтистов. Париж, EPG, 1983)).

Дзен учит, что *пробуждение (сатори)* приходит как результат практики «чуткого внимания» (в санскрите — *smṛti*), или «*ненаправленной бдительности*»: «Ждать нечего — что случится, то случится. Законов, правил и конца нет ни в природе, ни в человеческих мыслях».

Такое отношение близко фундаментальному гештальтистскому состоянию — доверительному и внимательному *осознаванию (awareness)*:

«*Не толкай реку: она течет сама*» (Барри Стивене).

Достаточно практиковать «*непривязанность*», и, *сохраняя ее, «беспрерывно переходить от вещи к вещи и от мгновения к мгновению»* (см. цикл *контакта-отступления* в Гештальте). Впрочем, как мы можем привязываться к миру, который сам постоянно изменяется?

«Время — не линия, а последовательность точек, состоящая из бесследно уходящего *сейчас*. Прошлое, будущее не *существуют*. Существует только *здесь и теперь*. Как быть? Как действовать? Каким должно быть наше поведение *здесь и теперь*» Вот что такое дзенский *коан*» (Учитель Дешимару, цит. по Ролану Денкелю, ор. Cit).

Учителя дзен неустанно убеждают своих учеников в *тщетности волевых поисков Просветления*: «ведь нет ничего трудного в том, чтобы держаться простой и незагруженной делами жизни: опорожняться и мочиться, одеваться и есть». (Demieville (P.) Les entretiens de Lin-Tsi.)

«Принять *реальность* — которая по сути своей неизменна — это и основной принцип, и цель практики дзен, как в практике *концентрации-наблюдения* во время *дза-дзен* так и в повседневной жизни. Просто наблюдать, как возникают и исчезают свои собственные мысли, *ни от чего не бежать и ничего не искать*»:

«*Не бежать от иллюзий. Не искать правды*».

Дза-дзен — базовая поза медитирующего: сесть в позу лотоса на толстую подушку (са-фу), позвоночник—в вертикальном положении, не напряжен и не расслаблен; колени упираются в землю, а голова — в небо. Глаза устремлены в одну точку, находящуюся примерно в метре от медитирующего. Дыхание совершенно естественно...)

Вот что значит принять реальность, в том числе и нашу собственную, такой, какой она предстает перед нами,— иногда счастливой, а иногда наполненной горем" (Ролан Денкель, *op. Cit.*).

Для этого культивируется *хиширьё* — состояние «недумания», которое рождается в глубинных слоях головного мозга, мобилизованных *ненаправленной медитацией*, которая, как известно, благоприятствует усилению и распространению *альфа-ритма* (8—12 Hz, регулярный ритм, возникающий при релаксации или медитации, в особенности когда закрыты глаза; в основном распространяется на лобные доли, снижая различия в межполушарной активности), способствующего синхронизации деятельности левого и правого полушарий головного мозга, корковых и подкорковых слоев, более ясному осознанию эмоций, испытываемых телом.

Подобное же состояние мы иногда фиксировали в ходе гештальт-сеансов с сильной эмоциональной включенностью клиентов.

Вот описание такой практики «недумания», сделанное психиатром, доктором Шнетцлером (*Dr. Schnetler. Les moyens de changements par la technique meditative.— Les premiers entretiens de la Gendronniere. Paris, ed. Zen International, 1983*):

«Из последовательно возникающих желаний, планов, приятных или травматических воспоминаний, компенсаторных, самокритичных и других мыслей внимательный медитирующий ничего не удерживает, ничего не одобряет, ничего не осуждает. Он дает всему уйти... Терапевтический процесс протекает в следующей последовательности:

- *впустить в себя продукцию ума*, что предполагает минимум самоуверенности [...];
- *удерживать внимание* на этом феномене, никоим образом не способствуя продлению его существования [...]; это предполагает, что медитирующий продолжает сохранять некий минимум покоя, внимания и ясности ума;
- *оставить* феномен и вернуться к предмету медитации [...].

Если все эти условия соблюдаются, то начинают беспрерывно возникать патологические ментальные формации; при этом субъект сталкивается с ними, видит их и отделяет себя от них (То есть не идентифицируется с ними. (*Прим. редактора.*) ...»

Мы вернулись здесь к теме «непрерывного образования и разрушения Гештальтов», которые осуществляются в «континууме осознания». Шнетцлер продолжает:

«Для объяснения такого процесса изменения можно использовать *психоаналитическую* терминологию и выделить:

- множественные эмоциональные микроразряды, проявляющиеся в последовательных *отреагированиях*’,
- последовательность *интегрирующих осознаний*, которые, по словам Фрейда, "все-таки возможны, несмотря на всю их болезненность".

...Всякий раз микроосвобождение становится возможным благодаря ясности наблюдающего сознания, не идентифицирующего себя ни с одной из парных противоположностей. Под "недуманием" дзен подразумевает именно такое состояние сознания. Так понимаемое "недумание" является базовым, недуалистичным внутренним состоянием, способствующим освобождению».

Однако *дуализм*, столь ценимый Декартом, захватил всю современную западную мысль. Все рассматривается дуалистично: тело/дух, я/другой, субъект/объект, мужское/женское, добро/ зло и т. д.

Поэтому в дзене ученику предлагается особая техника *коана* для постепенного перехода от логического мышления к «транслогическому» и целостному сознанию, упоминания о котором можно найти в современной философии и науке; так, феноменолог Мерло-Понти определяет

«дух как обратную сторону тела»,

а физик Жан Шарон без колебаний заявляет, что «любая материя является носителем духа». Вот что говорит дзенский Учитель Дешимару:

«Дзен — это не просто еще одно новое знание; он менее всего является объектом интеллектуальных *спекуляций* или обсуждений. Он может быть только нашим внутренним личным пережитым *опытом*, тем, что никто не может сделать вместо нас».

Каковы же основные *различия* между дзен и Гештальтом?

- Занимающийся дзен обычно продвигается вперед при помощи Учителя; как правило, он проходит через период *полного подчинения авторитету Гуру*, несмотря на то что более «продвинутым» ученикам говорится:

«Если встретишь на своем пути Будду, убей его!»

что служит хорошим предостережением от всевозможных *интроекций!*

А терапевтический процесс в Гештальте уже в своем начале в принципе подразумевает автономное принятие *ответственности* клиентом... что, признаемся, в реальности иногда остается несколько утопичным!

- Дзен настаивает на богатстве *неподвижности* (динамическое равновесие *дза-дзен*), в то время как Гештальт ценит *движение*.
- Практика дзен требует упорства и *дисциплины*, отказа от эго, в то время как Гештальт иногда в какой-то степени поощряет *гедонизм*, который даже может сменяться периодами *эготизма*, который в провокационной манере отражен в пресловутой *молитве* Перлза! (См. главу 9).

Что касается вопроса о том, является ли дзен «терапевтическим» методом, а Гештальт — еще одной «философией жизни», то он остается открытым, ибо, в конце концов, упирается в проблему точного определения терминов

## Глава 5

### ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ГЕШТАЛЬТ

#### **Исторический очерк гуманистической психологии**

Гуманистическая психология зародилась где-то в 50-е годы. Она связана с именами Абрахама Маслоу (1908—1970), Ролло Мэя, Карла Роджерса (1902—1987), Шарлотты Бюлер (1893—1973), Оллпорта, Энтони Сатича и некоторых других психологов и психотерапевтов, которые в большинстве своем испытали сильное влияние европейского, особенно немецкого и французского экзистенциализма (Хайдеггер, Бубер, Бинсвангер, Сартр, Мерло-Понти, Габриель Марсель и др). Для них было важно

*«поместить человека в центр психологии», которая становится все более «научной», холодной и «негуманистичной».*

Их целью было создание «Третьей силы», которая позволила бы отмежеваться как от ортодоксального психоанализа, так и от бихевиоризма, обвиняемых в том, что они рассматривают человека как продукт биохимической деятельности его клеток, его семейного и социального окружения, как объект изучения, а не как ответственный за свои выборы и свой собственный рост субъект.

В ту пору в Соединенных Штатах следовало обладать немалым мужеством, чтобы пытаться противостоять психоаналитическому истеблишменту, занявшему все ключевые посты в области охраны психического здоровья, и бихевиоризму, захватившему университеты и претендовавшему на роль единственного «объективного» научного подхода, оперирующего статистически проверенными результатами.

Итак, гуманистическая психология стала постепенно зарождаться в США в первое десятилетие после Второй мировой войны (1945-1955). Это движение обрело форму в 1954 году, когда Маслоу стал всем заинтересованным лицам (вначале — около тридцати, чуть позже — примерно сотне человек) рассылать маленький периодический бюллетень, распечатанный на ротапринте.

Летом 1957 года Маслоу договаривается с Энтони Сатичем о регулярном выпуске журнала, первый номер которого выйдет через четыре года, в 1961-м (или через 7 лет после начала выхода бюллетеня), под названием «Журнал гуманистической психологии».

На его обложке было написано: «Журнал гуманистической психологии основан группой психологов и профессионалов из других наук, интересующихся теми сторонами личности, такими способностями и стремлениями человека, которые не заняли прочно свое место ни в позитивистской и бихевиористской теории, ни в классической психоаналитической теории, а именно: креативностью, любовью, self, личностным ростом, организмом, удовлетворением основных потребностей, самореализацией, высшими ценностями, трансценденцией ego, объективностью, автономией, идентичностью, ответственностью, психическим здоровьем и т. д. Этот подход может быть охарактеризован работами Голдштейна, Фромма, Хорни, Роджерса, Маслоу, Оллпорта, Бюлер, Мустакаса и другими, а также некоторыми аспектами работ Юнга, Адлера и ego-психоаналитиками».

В действительности гуманистическая психология никогда не становилась объектом точного определения; она всего лишь является направлением, общей тенденцией, которая продолжает оставаться открытой для адаптации к развивающимся и изменяющимся ценностям, отказываясь застывать в рамках любой слишком точной и определенной доктрины, которая, как и многие другие доктрины подобного рода, непременно погрузится в схоластический догматизм, приговоренный к тому, чтобы стать анахронизмом.

Американская ассоциация гуманистической психологии оформилась в период с 1961 по 1963 год, затем была создана Международная ассоциация гуманистической психологии, а в 1978-м — Европейская и Французская ассоциации.

Ее Первый международный конгресс произошел в 1960 году, но в действительности, еще в 1958 году, на Международном конгрессе по экзистенциальной психиатрии, проходившем в Барселоне, Ролло Мэй, Морено и Бинсвангер уже публично изложили основные концепции гуманистической психологии.

Первые гуманистические психологи столкнулись с ожесточенной оппозицией со стороны остальных своих коллег-психологов. Совершенно неожиданным образом поддержка к ним пришла из промышленного сектора: лекции Маслоу по развитию творческого потенциала стали с конца 50-х годов привлекать внимание работников бурно развивающихся секторов промышленности (например электроники), и постепенно креативные техники стали процветающей областью исследований сначала в промышленности, затем в образовании и, наконец, в психологии и психотерапии.

### **Методы гуманистической психологии**

Изданный еще в 1971 году в Соединенных Штатах *Каталог путей личностного роста* Северина Петерсона (*Peterson (S.). A Catalog of the ways People grow. New York, Ballantine Books, 1971*) называет уже около сорока основных методов. Во Франции Анн Анселен-Шутценбергер в 1977 году описывает примерно столько же методов в чрезвычайно ясной работе *Тело и группа*, содержащей большое количество комментариев. В свою очередь Эдмон Марк в *Практическом путеводителе по новым видам терапии*, опубликованном в 1982 году, называет примерно такое же их число ". (*Ancelene-Schutzenberger A., Sauret M. J. Le Corps et le Groupe: les nouvelles therapies, de la Gestalt à la bio-energie, aux groupes de rencontres & la meditation, Toulouse, Privat, 1977*).

Вот некоторые, представленные в алфавитном порядке, наиболее распространенные сегодня во Франции методы:

Арт-терапия (рисунок, музыка, танец и т. д.)

Аутотренинг (И. Шульц)

Биодинамика (Г. Бойсен)

Биоэнергетика (А. Лоуэн)

Вегетотерапия (В. Райх)

Визуализация (К. Симонтон)

Восточные техники (медитация, тайцзицюань, йога, дзен, тантризм и т.д.)

Гаптономия (Ф. Вельдман)

Гештальт-терапия (Ф. Перлз)

Группы встреч (К. Роджерс, В. Шютц)

Массажи (рейхианские, калифорнийские, восточные, до-инь, шиаццу и т. д.)

Медитация (статическая или динамическая, восточная или западная...)

«Мягкие» виды гимнастики (в частности, методики Александра, Фельденкрайса, Мезьера и др.)

Метод Виттоза

Метод Гордона

Нейро-лингвистическое программирование (Дж. Гриндер, Р. Бэндлер)

Общая семантика (А. Корцибский)

Постуральная интеграция (Дж. Пэйнтнер)

Просветление (интенсивные сессии, ведущие к просветлению) (К. Бернер)

Психодрама (Дж. Морено)

Психосинтез (Р. Ассаджиоли)

Реберсинг (Л. Опп)

Релаксация (в частности Э. Джекобсон, а также др.)

Рольфинг, или структурная интеграция (И. Рольф)

Сексотерапия (Мастерс и Джонсон, Мишель Меньян и др.)

Семейная терапия (системная, психоаналитическая, гештальтистская и т. д.)

Софрология (А. Кайседо)

Суггестопедия (Г. Лозанов)

Трансактный анализ (Э. Берн)

Трансперсональная психология (С. Гроф)

Эйтония (Дж. Александер)

Экзистенциальная психотерапия (Л. Бинсвангер, Р. Мэй)

Эриксоновский гипноз (М. Эриксон)

и другие методы.

### **Гуманизм**

Что же общего между всеми этими методами или подходами, носящими название «Новые виды терапии»? Что позволяет нам включать их все в Движение по развитию человеческого потенциала, или, иначе говоря, гуманистической Психологии? Не является ли это словосочетание тавтологией: ведь разве можно представить себе такую психологию, которая не была бы «гуманистичной»?

Впрочем, зачем вообще было использовать термин «гуманизм», нередко ведущий к путанице, так как для большинства из нас он остается связанным с периодом Возрождения? Да и принят был этот термин только в 1961 году, после долгих споров по поводу выбора названия для нового журнала.

Гуманизм — говорится в словаре Робера — это «отдельная теория или доктрина, принимающая за основную ценность самого человека и его всестороннее развитие».

Гуманисты встречаются во все периоды истории философии и литературы, им посвящены целые страницы многих энциклопедий.

У древних ими были Сократ и Протагор (V век до н. э.), утверждавшие:

*«Человек — мерило всех вещей»*,

принцип, противоположный платоновской идее об абсолютной, трансцендентной и универсальной Истине; римский поэт Теренций (II век до нашей эры), которому мы обязаны знаменитой формулой: «Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо». Но расцвет гуманизма, конечно же, приходится на эпоху Возрождения. Рабле — полный жизненных сил энтузиаст — изобретает для своего гиганта Гаргантюа холистическую мораль и педагогику, в одинаковой мере развивающие тело, энергию и дух; в Телемском аббатстве пекутся одновременно о физическом, интеллектуальном и нравственном развитии, придерживаясь при этом золотого правила, гласящего: «Делай что хочешь»... — правила, от которого Перлз никогда бы не отрекся! Монтень восхваляет интроспекцию и заявляет, что «каждый человек несет в себе цельную форму человеческого существования».

Английский философ Шиллер в своих *Этюдах по Гуманизму* писал, что знание должно быть подчинено человеческой природе и его фундаментальным потребностям — о чем, кстати, в свою очередь говорят современные исследователи в области квантовой физики.

Можно приводить цитаты из христианского философа Маритена, который в 1936 году публикует *Обзор гуманизма*. А через десять лет Сартр издает одну из своих ключевых работ — *Экзистенциализм—это гуманизм*. Год спустя, в 1947-м, Хайдеггер публикует свое *Письмо о гуманизме*. А еще через десять лет американский философ немецкого происхождения Маркузе обличит культурное «сверхподавление», ведущее к превращению человека в безропотную социально-производственную машину путем подавления эмоциональной и телесной жизни, спонтанности и индивидуальной креативности.

Я хотел бы теперь подчеркнуть близкое родство, существующее между ценностями, которые провозглашались теми мыслителями разных времен, что причисляли себя к гуманистам, и идеями современного движения гуманистической психологии и, в частности, Гештальта. Это родство состоит в:

- праве на признание ценности собственного тела и его ощущений, на удовлетворение его фундаментальных жизненных потребностей, на выражение его эмоций;
- праве на движение по своему собственному пути при одновременном уважении к своеобразию и особенностям других людей (право быть другим);
- праве на развитие и самореализацию, которые не ограничиваются только рамками стремления к тому, чтобы «иметь» и «делать», но также подразумевают создание своих собственных целей, постоянное преодоление своих собственных пределов, выработку своих собственных индивидуальных, социальных и духовных ценностей.

Для Уилла Шатца — основателя «групп открытых встреч» в Исалене — существуют следующие фундаментальные потребности человека (по результатам широкого исследования, проведенного в 1952 году):

- потребность в пище и крове;
- потребность во включенности (принадлежность к группе, где он чувствует себя на месте);
- потребность в контроле (потребность в компетентности, доминировании — или, по меньшей мере, во владении создавшейся ситуацией);

- аффективные потребности (интимные отношения и ощущение себя достойным любви).

Что же касается Абрахама Маслоу, то в 1954 году он устанавливает свою знаменитую иерархию потребностей, каждая последующая категория которой возникает тогда, когда в достаточной мере удовлетворяется предыдущая (более сильная) потребность:

- органические потребности (дыхание, жажда, голод, мочеиспускание и т. д.);
- потребность в безопасности и защите (материальной и психологической);
- потребность в принадлежности к группе («включенность»);
- потребность в уважении и социальном признании;
- потребность в самоактуализации и реализации своего потенциала.

Стоит отметить, что в данной иерархии большое значение придается тем нематериальным потребностям (психологическим, социальным или нравственным), которыми классическая психология часто пренебрегает.

### **Норма и патология**

Для Фрейда «нормальный» или «выздоровевший» человек — это тот, «кто любит и работает»... то есть адаптирован к идеалу «метро—работа—дом»!

Однако легко понять, что культурные ценности — эти пленники времени и пространства — относительно и изменчивы!

Работы американских культурантропологов (Р. Бенедикт, М. Мид, А. Кардинера, Г. Бейтсона и др.) в особой мере указали на хрупкость концепции нормы, которая меняется от страны к стране и от эпохи к эпохе.

Как только понятие нормы ставится под вопрос, то начинают размываться и контуры патологии: так, если я, будучи в Иране, записывал дату намеченной встречи в мою записную книжку, то меня считали страдающим «неврозом навязчивых состояний»: ведь стремление распорядиться своим будущим и организовывать его является признаком полной неадаптированности к жизни в этой стране, где царит постоянная неопределенность!

И наоборот, преподаватели иранских университетов, у которых возникают соматические расстройства при самом незначительном вопросе со стороны студента (что a priori интерпретируется как возражение или инакомыслие), у нас считались бы «истериками» (*Serge Ginger. Nouvelles Lettres Persanes, Paris, ed. Anthropos, 1981*).

Гуманистическая психология оставляет нозографическую категоризацию и обращается к почти неограниченной гамме индивидуальных способов поведения, в принципе рассматривая их как «нормальные».

Такое же отношение будет питать и гуманистическое антипсихиатрическое движение, зародившееся в 60-х годах в Англии вокруг Лэнга, Купера и других, находящееся в тесной связи с событиями, происходившими в то время в Соединенных Штатах и обращенное к философии экзистенциализма (Кьеркегор, Хайдеггер, Сартр).

Итак, гуманистическая психология посвящает себя «терапии нормальных людей». Если психоанализ прежде всего исследует психопатологию больных с тем, чтобы экстраполировать свои открытия на личность нормальных людей, то гуманистическая психология принципиально отказывается от этого разделения, стремясь в первую очередь к оптимальному развитию каждого человека. Так, Перлз любил повторять, что

*«Гештальт-терапия — слишком действенный метод, чтобы его оставлять только для работы с больными людьми!»*

Преодолев свойственное традиционной науке разделение на субъект и объект, а также присущее медицинской модели деление на норму и патологию, гуманистическая психология откажется и от картезианского разделения на причины и следствия с тем, чтобы принять системную точку зрения (См. следующую главу), рассматривающую все явления в их круговой взаимозависимости: человек — это глобальная открытая система, включающая другие подсистемы (органы, клетки, молекулы и т.д.) и сама оказывающаяся включенной в более широкие системы (семья, общественные структуры, человечество, космос). Это, кстати, древнее представление можно, например, проиллюстрировать словами персидского поэта-мистика XIII века Руми:

*«Открой песчинку — там найдешь и солнце, и планеты».*

Перед нами открывается глобальный, обобщающий подход, рассматривающий Вселенную в целом — трансперсональное направление, утверждающее развитие планетарного сознания: речь идет о «междисциплинарных исследованиях, стремящихся показать, что человека можно понять, только если рассматривать его как составную часть трансперсональной Реальности». В этот новый расширенный гуманизм включаются исследователи: психологи, физики, биологи, а, кроме того, философы, писатели, теологи и мистики, стремящиеся придать смысл жизни, связывая между собой внешне разрозненные явления. Андре Мальро говорил:

*«XXI век или будет религиозным, или его вовсе не будет».*

## **Эра Водолея**

Итак, мы вступаем в так называемую эру Водолея, чья новая системная и алогическая парадигма приходит на смену аналитической и логической парадигме нашей индустриальной раздробленной цивилизации.

Такому типу цивилизации свойственна дуалистичность: Восток и Запад, наука и религия, физика и метафизика и т. д... тогда как цивилизация Водолея, скорее всего, будет характеризоваться синтезом, или единением человека и Космоса, другими словами — завоеванием пространства и духа...

На смену цивилизации, стремящейся «иметь», приходит цивилизация, стремящаяся «быть», основанная не на материальных индивидуалистических ценностях накопления (материальные блага, строительство заводов, приобретение знаний...), а на духовных ценностях, опирающихся на обмен и циркуляцию энергии и информации по общедоступным неиерархизированным сетям:

*грядет время перехода от рационального к отношениям взаимосвязи, от соревнования к сотрудничеству, от накопления благ к обмену информацией, от материи к духу, от анализа к синтезу*

Именно это и происходит в нашу постиндустриальную эру электроники и современных средств коммуникации. После завоевания материи, которое символизируется расщеплением атома (область бесконечно малого) и космическими полетами в бесконечно большое пространство, наступает эпоха завоевания духа и человека. Не удивительно ли, что в то время, когда мы способны записать 100000 знаков на силиконной плате величиной в один квадратный миллиметр (или, например, книгу, которую вы сейчас читаете,— на маленькой дискете в 9 см? которая поместится в кармане рубашки), мы еще не умеем ни остановить рост бороды, ни выбрать пол ребенка! Человек продолжает оставаться тайной для людей.

Это и многое другое ждет своего решения в открывающейся эпохе!

## **Глава 6**

### **СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД И ГЕШТАЛЬТ.**

#### **ПЕНТАГРАММА ГИНГЕРА**

## Революция взглядов на системы

Столь необходимый в наше время синтез Востока и Запада, искусства, религии и науки, вековой традиции и современной технологии, тела, сердца и головы, человека и окружающих его социума и космоса уже был предпринят гуманистической психологией. Однако мне представляется, что этот синтез можно особенно хорошо проиллюстрировать на примере Гештальта.

Говоря это, я не имею в виду ни эклектичный подход, который отовсюду заимствует более или менее плодотворные идеи, ни простое гармоничное сочетание взаимодополняющих и взаимообогащающих элементов; я имею в виду нечто большее: новое видение человека и мира, находящихся в постоянном взаимодействии,— *системную* концепцию, революционную по сравнению с картезианско-ньютоновской *парадигмой*, механистические представления которой более трех веков властвовали в науке.

*Парадигма* — «совокупность фундаментальных и критических гипотез, на основе которых могут развиваться теории и модели», или «совокупность убеждений, разделяемых мировым научным сообществом» (Томас Кун) и составляющих основу для понимания мира.

Не нужно недооценивать значение этой *революции в мышлении*, столь незаметно охватившей большинство отраслей современной науки; ибо осознавая количественные изменения, мы часто просто не замечали, что уже наступил *качественный* скачок.

Так, например, даже в университетах науки все еще преподаются *раздельно* : физика — в одном корпусе естественнонаучных факультетов, биология — в другом, а психология и социология относятся к совсем другому, гуманитарному факультету! И при этом ни один исследователь уже не сомневается в том, что эти дисциплины изучают сходные и, что особенно важно, глубоко взаимозависимые явления.

Как *понять*, а значит, «*собрать воедино*» (comprendre) (Французский глагол латинского происхождения comprendre (понимать) буквально означает собрать, взять вместе) дыхание человека или животного, ничего не зная о фотосинтезе растений, без которого оно невозможно? . ( *Joelde Rosnay. Les cheinins de la Vie, Paris, Seuil, 1983.* ) Как понять экономическую инфляцию, не учитывая психосоциологические факторы, обуславливающие состояние дел на бирже?.. Или описать картину, анализируя только цвета!

Нас интересуют *не события и не структура предметов, а их взаимодействия*, не изолированные частички или корпускулы материи, а оживляющая их энергия. Истина заключается не в *материальности* вещей, а в том *пространстве-времени, которое делает эти вещи живыми, которое их разделяет и объединяет*. Истина не в отдельных застывших вокабулах словарей, а в подвижных и изменчивых человеческих мыслях, не в том, что представляют из себя наши органы, а в том, как они функционируют; иными словами — в качестве нашего «*бытия-в-*

*мире*», которое и обуславливает тот факт, что мы здоровы или *больны*... Известно, что квантовая постэйнштейновская физика считает, что «субатомные частицы представляют из себя не "вещи", а внутренние связи между вещами» (Капра, 1983), существующие в *четырёхмерной вселенной пространства-времени*, в которой некоторые частицы (или «античастицы») свободно перемещаются из будущего в прошлое вне всякой линейной связи между причиной и следствием. Сейчас известно, что *масса* — это форма *энергии*, и ее уже не связывают с определенной материальной субстанцией. А это значит, что *частицы* больше не могут описываться ни как трехмерные *объекты*, ни как *бильярдные шары* или *песчинки*. Материальные частицы могут возникать и разрушаться, при этом их масса может трансформироваться в энергию и *наоборот*. Оказывается, что атом — это только «вечный танец энергии» (*Fritjof Capra. Les Temps du changement. Monaco*).

Грегори Бейтсон (*Gregory Bateson. Vers une ecologie de l'esprit, Paris, Seuil, 1977.*) один из основателей *школы Пало Альто*, применивший *системный* подход в *психиатрии*, утверждает, что последние открытия в области физики коренным образом изменят наш образ мышления, ибо «каждую вещь следует рассматривать не саму по себе, а в ее *взаимоотношениях* с другими вещами». Эдвард Холл, придерживающийся сходных воззрений, сообщает, что «японцы интересуются только точками *пересечений*, забывая при этом создающие их линии. В Японии названия даются перекресткам, а не улицам. Последовательность домов определяется не в пространстве, а во времени; они нумеруются в порядке их сооружения» (*Edward Hall. La Dimension cachee, Paris, Seuil, 1971.* (Американское издание: N.Y. 1966.)

### Науки о сложном

Простого суммирования знаний недостаточно. Так, Жоель де Росне подчеркивает, что

«экономика, экология, биология — это те современные дисциплины, которые имеют определяющее значение для нашего будущего. Они рассматривают такие *чрезвычайно высокосложные системы*, как предприятия, общества, экосистемы или живые организмы. Аналитический рассудок больше не властен над ними. Такая сложная картина взаимосвязей исключает всякое половинчатое решение» (DE Rosnay .J. *op. cit.*)

Как взаимодействуют *60 000 миллиардов клеток нашего тела* с нашими мыслями, нашими желаниями и нашим окружением?.. При этом не будем забывать, что *каждая из этих клеток* уже сама по себе является сложным «заводом», включающим несколько сотен тысяч *отдельных элементов*, каждый из которых в свою очередь состоит еще из нескольких тысяч *элементов*!

### Причинность/следственность. Анализ/синтез

Чего стоят в наше время упрощенные попытки *каузальных* линейных объяснений?

Например, каким образом смог бы я объяснить, почему я стал гештальтистом? Множество виртуальных возможных причин моего профессионального или идеологического выбора никогда не будет достаточным для его объяснения: все мои поступки и действия сложно между собой взаимодействуют, образуя *запутанную сеть*, в которой смешиваются физические и аффективные факторы, рациональные сознательные выборы, непредвиденные социальные обстоятельства, случайные предпочтения, глубинные философские или религиозные устремления...

Наивно дергая за первую попавшуюся нить из запутанного клубка моих мотиваций, я только запутаю его еще больше!

А значит, нам необходимо рассматривать *одновременно все аспекты многогранной реальности*, то есть *начинать с синтеза, а не с анализа*,

как, впрочем, мы и поступаем, когда действуем спонтанно:

- я узнаю знакомое лицо, не затрудняя себя предварительным анализом каждой отдельной его черты;
- слушая симфонию, я не разбираю детально тембр звучания каждого инструмента или последовательность нот;
- когда я влюбляюсь, то мое чувство не предваряется тщательным и хладнокровным анализом качеств «объекта любви»...

И как бы ни восхваляли традиционный *диалектический* метод, но все-таки я не провожу свое время, взвешивая все «за» и «против», а гегельянский подход, использующий *тезис, антитезис и синтезис*, при всей своей привлекательности оказывается совершенно неприменимым в реальной жизни, где все действуют *наоборот'*, от первого синтетического впечатления к его аналитическому оправданию *a posteriori*.

Как уже было показано, даже этимологически понимание (com-prehension) явления или объекта обычно достигается не анализом его составных частей или его структуры и не гипотетическим поиском его причин, а интуитивным *синтезом* всего явления в целом, а также пониманием его *телеологической* полезности. (От *греч. telos* (цель) — направленный на цель, телеология — учение о цели и целесообразности).

Я пойму, что такое *нож*, изучая не соединение ручки с лезвием, а, скорее, последующий способ применения целого предмета. *Понять* — значит представить себе *значимый* объект, то есть не анализировать реальность, а постичь некую модель в ее функционировании. Таким образом мы сможем вновь опознать объект, называемый «ножик Жано», у которого могут поменять и ручку, и лезвие, но который все-таки

остаётся таким же предметом, а именно ножиком того самого Жано! (*Le Moignr. Le Theorie du Sysleme general; Throne de la modelisation*, Paris, PUF, 1977).

Однако не нужно *останавливаться* только на синтезе, из одной крайности впадая в другую: из *механицизма*, считающего, что познание всех частей и всех законов по отдельности позволит однажды понять, как функционирует целое, в *холизм*, считающий, что познание целого объясняет то, как функционирует каждая его отдельная часть. По этому поводу представлю несколько отрывков из фундаментальной эпистемологической работы Эдгара Морена *Метод метода*, где развиваются базовые понятия, намеченные в его книге *Потерянная парадигма*.

Необходимость чтения этих работ (*Edgar Morin. Le paradigme perdu: la nature hurnaine. Paris, Seuil, 1973. La Methode, 5 томов, издаются с 1977 года в издательстве Seuil: La Nature de la Nature, La Vie de la Vie, La Connaissance de la Connaissance, Le Devenir du Devenir, l'Humanite de l'Humanite*), как мне кажется, встает перед каждым гештальтистом, стремящимся к углубленному размышлению над своим собственным методом.

«При аналитическом разложении на элементы разлагается также и вся система, ибо она образована не по аддитивным, а по *трансформативным* правилам [...] Однако считая, что сам он преодолел редукционизм, *холизм* тем не менее произвел редукцию целого, откуда проистекает не только его слепота в отношении частей целого как таковых, но и его близорукость в отношении организации как таковой, его невежество в отношении сложной структуры, существующей внутри глобального единства [...] Нечто целое — это еще не все. Целое — намного больше, чем общая форма [...] Единственное, не состоящее из частей целое,— это пустота (*whole is a hole*).

Система предполагает не просто «форму», «содержание», отдельно взятые элементы или только некое целое, а *все это связанное вместе* и через посредство *преобразующей их организации {...}* Наблюдатель, по определению, является вместе с тем и составной частью наблюдаемой системы, а наблюдаемая система является также и составной частью интеллекта и культуры той системы, которую представляет из себя сам наблюдатель. В ходе и через посредство такого взаимодействия создается новая система, охватывающая обе эти системы».

«Рассуждение о методе» (Декарт, 1637)

Все нижесказанное (как с очевидностью показывает Жан Луи Ле Муань в своей замечательной книге *Общая теория систем (Le Moigne J. L. La Theorie du Systime general* (op. cit.). см. также: *von Bertalanffy. General System Theory. New York, 1949; de Roswuy J. Le Macroscopie, Paris,*

Seuil, 1975; *Capra F. Le Temps du changement*. Monaco, Le Rocher, 1983; *Edgar Morin* (op. cit.) и т. д. подводит к необходимости *радикального* пересмотра картезианского способа мышления, опирающегося на следующие четыре логических правила, служивших основанием для так называемой «научной» мысли вплоть до начала XX века, но к настоящему времени устаревших:

- правило *очевидности* (за настоящее принимается только очевидное);
- правило *редукционизма* (максимальное дробление каждой из возникающих трудностей);
- правило *причинности (каузальности)* (понять по порядку все причинно-следственные отношения);
- правило *исчерпывающего изложения* (выполнение точных перечислений и полных обзоров во избежание недочетов).

Здесь я хотел бы привести только один пример: второе правило из *Рассуждения о методе* предполагает «разделение всякой трудности на максимально возможное количество частей... с целью их лучшего решения». При этом такое понятие *анализа* превратилось почти что в синоним понятия «метод»! Однако дробя проблему на отдельные части, мы, наоборот, рискуем еще больше затруднить ее решение!..

В наше время *предметы, требующие объяснения, рассматриваются скорее как части более крупного целого, нежели как целое, которое нужно разложить на части*. Для их лучшего рассмотрения, согласно идее Жюэля де Росне, стоит перейти от традиционного микроскопа к «макроскопу». «Если в классической механике свойства и поведение частей управляют свойствами и поведением целого, то в квантовой механике существует совсем *обратная* ситуация: целое определяет поведение частей» (Капра). Как правило, то же самое свойственно и для человеческого организма, и Гештальт это всегда подчеркивал.

### Стрела времени

Аналогично только что сказанному, столь распространенная гипотеза о том, что естественные законы приводят к одинаковым последствиям «все идентичные вещи при прочих равных условиях» (см. картезианское представление о причинности), является всего лишь упрощенным приближением. Ибо на свете *нет ничего одинакового*, ведь *стрела времени*, которую невозможно повернуть назад (если говорить о нашей повседневной жизни), оставляет своеобразный отпечаток на всякой вещи и всякой мысли. Поэтому *одни и те же причины не всегда влекут за собой одинаковые последствия*.

Еще в 1912 году *Гештальт-психологи* (Вертхаймер) показали, что очень часто «комбинация в пространстве и времени различных стимулов ведет к переживаниям, результаты которых не могут быть предсказаны на основании знаний о каждом отдельном стимуле».

Размышляя о влиянии фактора времени, Кестлер добавляет:

«Если события не находятся под жестким управлением и давлением прошлого, то не могут ли они находиться в какой-то мере под влиянием *"силы тяги" будущего*, т. е. не является ли "цель" конкретным физическим фактором эволюции вселенной?»

Таким образом, мы подходим к *финалистической* гипотезе, придающей внутреннюю логику не только живым существам, но также идеям и предметам. Эта *телеологическая* перспектива чрезвычайно серьезно учитывается современными физиками.

Как бы то ни было, но здесь можно сослаться на обычный повседневный опыт, ведь *мое поведение «обусловлено» будущим по меньшей мере так же, как и прошлым.*

Если, например, я сегодня ложусь спать рано, то это может быть из-за того, что я устал *после* насыщенного дня, но это же может происходить и потому, что я предвижу тяжелый день *завтра*. И читаете вы эту книгу не только потому, что вы ее когда-то купили, но еще и потому, что вы хотите знать, *что* она в себе содержит («сила тяги будущего»).

*«Прошлое и будущее сосуществуют, но не в одно и то же время, так же как Америка и Европа существуют одновременно, но не в одной и той же части пространства».* (Коста де Борегар — руководитель исследовательского проекта в Национальном центре научных исследований (CNRS), Франции)

И вместо того, чтобы искать в прошлом, «почему» возникли расстройства (*каузальное* видение), подумаем скорее о том, *для чего* они существуют в настоящий момент и какие последующие выгоды приносит болезнь или как они косвенно питаются болезнью (*финалистическая* перспектива).

«Объективность,— как бы с сожалением замечает Жак Моно,— заставляет нас признать *телеономический* характер живых существ и принять, что посредством своего устройства и своих действий они воплощают в действительность и осуществляют некий *проект*».

Жоель де Росне определяет систему как «множество элементов, находящихся в *динамическом* взаимодействии и организованных в соответствии с некоей *целью*».

Гештальт неизменно указывает на системную взаимозависимость человека и окружающей его среды (человек в своем «поле»), а также на многозначность любого поведения как многофакторного динамического процесса.

Свойственная Гештальт-подходу стойкая сосредоточенность на «здесь и теперь» — или, точнее, на *теперь и как (now and how)* — как мне кажется, хорошо иллюстрирует *первостепенность* фактора времени: ведь на самом деле всплывающее в сознании воспоминание ежедневно и даже ежечасно трансформируется. Его эмоциональный оттенок меняется в зависимости от пространственного, временного и социального *контекста*, и поэтому для эффективной с ним работы необходим дифференциальный подход<sup>1</sup>. (Представители некоторых психологических и психотерапевтических методов еще более часто, чем гештальтисты, упоминают о системном подходе, поэтому в сознании широкой публики эти методы иногда смешиваются с самим системным подходом! Что и произошло, к примеру, со *школой Паю Альта* (Бейтсон, Вацлавик и др.). На самом же деле эта школа занималась развитием *системной семейной терапии*).

Если было бы одно только рациональное осознание своей истории и воспоминаний, то уже этого было бы достаточно, чтобы перевести воспоминание в более доступные поверхностные ментальные структуры. Но устойчивое *преобразование* этого воспоминания включает также его «перестройку» в *контексте настоящего момента* при *многомерном* участии тела, эмоций, аффективной сферы, разума и при поддерживающем присутствии другого человека.

*Несомненно, что из контекста смысл проявляется в такой же мере, что и из текста...*

#### *Заблуждение Латнера*

Очевидно, что Гештальт-подход очень близок системному мышлению, несколько основных принципов которого я только что напомнил. Но теперь я хотел бы указать на тот факт, что многие гештальтисты были *введены в заблуждение* большой полемической статьей Джоэла Латнера ( *Joel Latner. This is the speed of light: field and systems theories in Gestalt Therapy The Gestalt journal*, vol. VI, No 2, 1983), автора книги «Гештальт-терапия» (*The Gestalt Therapy Book*, 1973), члена редакционной коллегии «Гештальт-журнала» и руководителя крупных учебных программ по Гештальт-терапии в Калифорнии и Нью-Йорке. Вся эта статья, с моей точки зрения, основана на *ошибочном или тенденциозном понимании системного подхода*. Сначала в этой статье системный подход полностью искажают с той целью, чтобы потом подвергнуть его жесткой критике (достаточно распространенная схема, которую, кстати, использовал и Перлз в отношении психоанализа)!

Латнер связывает теорию систем с *классической* (а не с *современной*) физикой и с *ньютонической* механикой... хотя *создана она была для того, чтобы им противостоять!* Он пишет следующее (Но предварительно предпринимает некоторые предосторожности: «Компетентный, изучавший физику читатель без труда обнаружит мое неполное знание этой области»):

«Теория систем — это способ осмысления взаимодействия механических и человеческих объектов [...] она способствует познанию мира как *машины* [...] Присущие ей характеристики — порядок, *каузальность*, понятие границы предметов, сосредоточенность на *объектах* (а не на *пространстве* между ними), *дуалистическое* выделение предметов из мира, отрыв от них присущих им свойств [...] существование не зависящих от контекста *абсолютов*, *изоляция* наблюдаемых явлений от присутствующего наблюдателя [...] Целостное поведение оказывается расчлененным, *раздробленным*. Страсти бросают людей, как кий толкает бильярдные шары [etc...]» (*sic'*).

Невозможно дать лучшее определение *тому, против чего* восстает системное мышление!

Я уже достаточно полно изложил его основные представления, однако все-таки вернемся к его истокам: Людвиг фон Берталанфи, считающийся одним из основателей системного мышления (которому он и дал название), пишет:

«Из вышесказанного возникает до сего времени невообразимая, поразительная идея перспективы *единого* взгляда на мир» (1961).

Далее Латнер дает определение тому, что он называет *теорией поля* (сейчас чаще говорят о теориях полей и, в частности, о *квантовых теориях полей*, которые уже учитывают существование «антиматерии» и тяжелых элементарных частиц, или *гад-ронов*, но не всегда позволяют объяснить, какой массой обладают частицы).

«Пространство не является пустым [...] оно представляет из себя поле [...] содержащиеся в нем объекты — это сгустки энергии внутри этого поля. [...] Поля — суть физические состояния пространства; они участвуют в разных событиях [...] Поле является неддуалистической концепцией пространства. Поле находится повсюду [и т.д.]. В теории поля значение имеет не фигура, а *фигура в соотношении с полем*».

Как можно было заметить, все это на самом деле касается *теории Общей системы*... которая *включает* в себя теории полей; ведь последние — это всего лишь особые случаи первой, одной из многих в современной физике теорий. Однако *Общая теория систем* или, скорее, *Теория общей системы* представляет из себя *междисциплинарную* методологическую концепцию, касающуюся эпистемологии всего множества существующих наук и использующуюся в физике, химии, кибернетике, биологии, психологии, психотерапии, лингвистике, социологии, политической экономии и т. д. Конечно, одна теория не исключает другую. Как замечает Эйнштейн:

«Процесс создания *новой теории* не похож на строительство небоскреба на месте старой лачуги, он, скорее, напоминает восхождение на гору, когда поле обзора понемногу изменяется, расширяется, когда обнаруживаются неожиданные связи между нашим отправным пунктом и богатством окружающей его среды. Ибо пункт, из которого мы вышли, все-таки продолжает существовать и оставаться видимым несмотря

на то, что он кажется меньше и представляет из себя всего лишь незначительную часть поля, открывшегося нам для обозрения»( Цит. по: *Marilyn Ferguson. Les Entants du Verseau. Pans, Calniann- Levy, 1981*).

Из собственных ложных посылок по поводу теории систем Латнер выводит тенденциозные заключения о различных американских направлениях Гештальта, отдавая предпочтение такой его важной современной школе, как Нью-йоркская, но делает он это в ущерб другим школам, таким как Кливлендская и Калифорнийская, которые он трактует с некоторым легкомыслием. Я не собираюсь вступать в эту полемику. Однако я не могу хранить молчание по поводу того, что я считаю *карикатурным* видением системного подхода, распространению которого среди некоторых наших коллег столь способствовал Латнер.

### Символизм

Чтобы еще лучше пояснить всю многомерность системного подхода, я считаю полезным обратиться к символизму.

*Символические* образы, выходящие за пределы вербального языка, оперирующего посредством *знаков* (и в особенности такие образы, которые легко переводятся в форму, удобную для зрительного восприятия), мобилизуя правое полушарие головного мозга, способствуют *синтетическому* и обобщающему видению, *полисемичному* подходу к человеку, миру и их часто непредсказуемым взаимоотношениям.

Напомним, что «символическое» противоположно «диаволическому»: *dia-bal-lein* по-гречески означает «бросать поперек, разделять, разъединять», *sum-ballein* означает «бросать или класть вместе», откуда происходит *symbolon*: «знак, по которому узнают» (разломанный надвое предмет, по одной половине которого хранилось у обоих знакомых: путем совмещения двух половинок доказывался факт их знакомства).

Итак, символ — это настоящее *безмолвное ментальное эсперанто*, универсальный *довербальный* и *надвербальный* язык, сообщающийся напрямую с глубинными слоями нашего существа, выполняющий одновременно посредническую, социализующую и терапевтическую функции.

### **Пентаграмма Гингера**

Несколько лет я пытался найти символический образ, который мог бы наглядно и неаналитично представлять тот *многомерный подход к человеку, который, как мне кажется, характерен для Гештальта*. В результате я стал использовать *пентаграмму в виде звезды*, символически

изображающую человека в той известной традиции, что восходит к Пифагору, и упрощенно представленную в знаменитом рисунке Леонардо да Винчи.

Уточним, что, согласно традиции, «активная» пентаграмма, указывающая *одним концом вверх*, представляет *стоящего Человека* (голова, две расставленных ноги и две руки). Перевернутая концом вниз, пентаграмма представляет дьявола (падшего человека) в виде козлиной головы с двумя рогами, двумя ушами и бородкой: в этом случае она считается «пассивной» и зловредной ”.

Активная пентаграмма (красного цвета) была избрана в качестве эмблемы бывшим СССР, а Соединенные Штаты выбрали своим символом белую пентаграмму. Я сосчитал, что пентаграмма (одна или несколько) находятся на национальных флагах... 53 стран!

Почему же именно *пятиконечная* звезда? Полисемия числа пять чрезвычайно богата, и ему повсюду приписывают особое символическое значение: в Китае, Индии и Японии, исламских странах и у американских индейцев (ацтеков, майя, инков...), кельтов, древних греков, франкмасонов и т. д.

Повсюду пятерка представляет *Человека*: синтез принципа жизни, энергии излучения и трансформации комплементарных сил: *женской* (*двойка* — четное, женское число, обозначающее равновесие) и *мужской* (*тройка* — нечетное, мужское число, обозначающее динамизм).

Она, конечно же, напоминает о *пяти основных чувствах*, связывающих человека с миром, а также о *пяти пальцах руки*, символизирующих включенность индивидуума в группу. По-французски слово «палец» — *doigt*, в греческие буквы, каждая из которых условно соответствует начальным персидском языке то же самое слово (*daste*) означает «рука» и «группа».

В *пифагорейской* символике, воспроизведенной, в частности, строителями (каменщиками, или масонами) готических соборов, пентаграмма, или «*Пламенеющая звезда*», располагается в центре креста, состоящего из других элементов: она является их *квинтэссенцией*, «пятой сущностью», то есть наиболее важным и чистым принципом См.: *Jules Boucher. La Symbolique maconnique. Paris, ed. Dervy, 1948.*

Пятерка символизирует завершенность, *равновесный союз и гармонию*. Это число связано с *центром*, расположенным строго посреди четырех сторон света.

В *центре* пятиконечной звезды, представляющей *Человека*, по традиции помещают или сердце, или человека, или букву G. Пятая согласная французского алфавита, обозначающая Землю (*Geo*), Бога (*God*), *Гроаль* и т. д. и (почему бы и нет) Гештальт!

У древних *греков* пентаграмма-звезда была посвящена *Гигиее*, богине здоровья и хорошего самочувствия. Греки же в начале своих писем вместо приветствия охотно изображали пятиконечную звезду, ставя возле каждого ее конца по одной букве от имени богини. Эту же традицию переняли и *латиняне*, употреблявшие пятибуквенное слово «salve» (салют, или здравствуй) См.: *Serge Ginger. La Gestalt-therapie et quelques autres approches humanistes dans la pratique hospitalière.* — Former et l'hôpital (под редакцией В. Honore). Toulouse. Prival, 1983.

Я также поставил в пентаграмме греческие буквы, каждая из которых условно соответствует начальным буквам *французских* слов, представляющих то, что я называю **пятью основными измерениями человеческой деятельности**, которые рассматриваются Гештальт-подходом:

- 1) физическое измерение: тело, сенсорика, моторика, сексуальность...
- 2) аффективное измерение: «сердце», чувства, любовные отношения, другой человек...
- 3) рациональное измерение: «голова» (оба полушария головного мозга!), мысли и творческое воображение...
- 4) социальное измерение: отношения с другими людьми, человеческое, культурное окружение...
- 5) духовное измерение: место и значение человека в окружающем космосе и глобальной экосистеме...

В центр звезды я ставлю G — начальную букву слова *Гештальт* — символизирующую *взаимосвязанность* пяти основных измерений.

#### ПЕНТАГРАММА ГИНГЕРА

## ПЕНТАГРАММА ГИНГЕРА



И *порядок*, в котором я расставляю различные «измерения», конечно же, не произволен:

В моей схеме человек стоит на своих двух *ногах*; физической и мета-физической', которые обеспечивают его «якорение» на Земле и в мире. Я поместил метафизическое и духовное измерение у *земли*, а не во главе пентаграммы с тем, чтобы подчеркнуть, что для меня здесь речь идет не о некоей трансцендентной силе, а о фундаментальной, *корневой*, *имманентно* присущей человеку составляющей.

Две его руки позволяют ему вступить в отношения с *другим* человеком или другими людьми. Причем *левая* рука (со стороны сердца) связывается с *аффективными* отношениями, а *правая* рука (более активная) — с *социальными*.

Отметим, что *левая* часть пентаграммы имеет отношение к *внутренней* жизни человека (его тело, сердце, голова), тогда как *правая* часть имеет отношение к его ближней (социальной) или глобальной (космической) *окружающей среде*.

Если перемещаться от одного конца пентаграммы к другому по часовой стрелке, то можно *последовательно* пройти через:

- 1) мое отношение к моему собственному телу, куда включен только я (одиночество),
- 2) мои аффективные отношения с любимым человеком (пара),
- 3) мои интеллектуальные связи (с несколькими людьми),
- 4) мои более широкие социальные связи с группами людей (сообщество),
- 5) и, наконец, мою принадлежность ко Вселенной, то есть через *постепенно расширяющиеся* связи. Поэтому человек в течение всей своей жизни должен стараться поддерживать *равновесие* между временными *периодами*, охватываемыми:

- отношения человека с самим собой (размышления, чтение, медитация...);
- отношения двоих (дружба, любовь, сексуальность...);
- групповые отношения (во время учебы, на работе, в культуре...);
- отношения с обществом (экономика, политика...);
- отношения с Миром (экология, философия, духовность, религия...).

В этом же порядке происходит и *онтогенез* человека, его индивидуальное развитие от момента рождения до смерти:

- 1) грудной ребенок сконцентрирован прежде всего на собственном теле,
- 2) потом младенец устанавливает особые аффективные отношения со своей матерью,
- 3) затем, уже в сознательном возрасте, ребенок расширяет круг своих отношений в школе,
- 4) подросток и взрослый активно участвуют в общественной жизни,
- 5) и, наконец, пожилой человек, думающий о собственной смерти, все больше и больше интересуется духовной жизнью.

Несомненно, что мое поведение обусловлено *всеми этими пятью измерениями*: моим организмом и моими ощущениями, моими желаниями и отношениями, моими мыслями или решениями, а также частично меня обуславливающей окружающей социальной средой; оно также зависит от жизни всей вселенной: от климата, времени года, вращения Земли и солнечного света... не говоря уже о коллективном бессознательном и Боге.

Вместе с этим *в каждой культуре* особо ценятся некоторые *определенные* измерения.

Так, например, во *Франции* преимущество обычно отдается рациональному, аффективному и социальному измерениям: «нам можно было бы оторвать ноги», продолжая сохранять *табу* как на *физическое* измерение, связанное с телом, так и на *метафизическое* измерение, связанное с духом. В действительности во Франции царит жесткая *цензура* в отношении физических проявлений: например, нежность предназначается исключительно для интимного семейного круга (в то время как *телесный* и кожный *контакт* имеет фундаментальное значение для любого человеческого существа ) (По этому поводу будет интересным перечитать исследования Харлоу о поведении детенышей обезьян в присутствии «искусственных матерей»: в 95% случаев они ищут ласку, стремясь к *контакту* с материнской шерстью или кожей, а не с детским рожком, который подается «матерью», состоящей из железной проволоки. См. также знаменитые работы о «привязанности», выполненные психоаналитиком Боулби (Bowlby), а также более поздние исследования Монтагю (*Montagu. La peau et le toucher. Paris. Le Seuil, 1979*). Можно также прочесть такие ставшие классическими работы, как исследования Шпитца или других, например, Винникотта, Пажа, Анзье (*Anzie. Le Moi-Peau. Paris. Dunod, 1985*), а естественная природная нагота остается запрещенной. Кроме того, цензура также царит и в области *духовных или идеологических* контактов (где часто с подозрением выискивают тенденциозный прозелитизм, обычно запрещаемый на работе и в общественных собраниях).

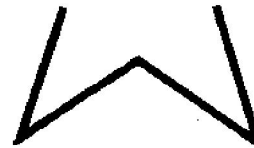
Другие же культуры, наоборот, ценят эти два измерения: пример тому *Индия* (*хатха-йога* и медитация — физические и духовные упражнения). Третьи выделяют совсем другие измерения: так, *США* придают особое значение развитию тела, ума и социальных отношений (что в моей схеме получает необычное изображение в виде наконечника стрелы!).

## СХЕМА ИЗМЕРЕНИЙ, НАИБОЛЕЕ ЦЕНЯЩИХСЯ

во Франции



в Индии



в США

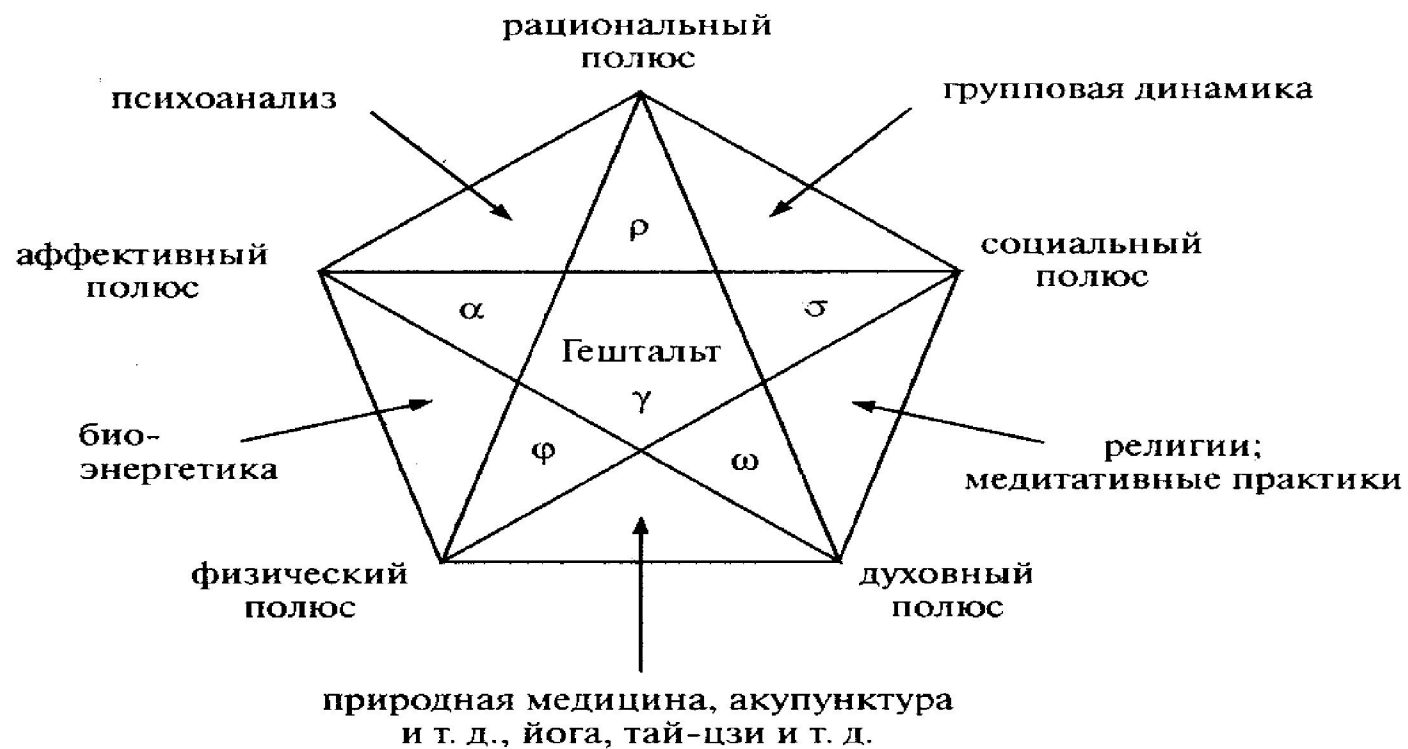


### Отдельные терапевтические подходы

Те же самые явления констатируют и в отношении основных классических терапевтических подходов: все они, в принципе, направлены на *глобальное* понимание и *гармоничное* развитие человека, однако в действительности большинство из них обычно отдают предпочтение каким-либо двум особым путям:

- *биоэнергетика* использует прежде всего физический и аффективный (эмоциональный) подходы в поисках связи, существующей между телом и «запечатленными» в нем аффективными травмами;
- *психоанализ* особо нацелен на лучшее осознание (несколько интеллектуального характера) аффективной жизни;
- *групповая динамика* проясняет (через рациональное измерение) социальные взаимодействия;
- *религии* и определенные формы *медитации* — это коллективные способы подхода к духовному измерению;
- *природная медицина*, акупунктура, а также *йога*, *тай-цзи* и многие другие восточные школы подчеркивают тесные связи, объединяющие тело и космические или духовные энергии.

## ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ



Я ставлю Гештальт *в центр* этой схемы потому, что он стремится действовать с помощью *многомерного продуктивного* подхода, учитывая

*Одновременно физическое, аффективное, рациональное, социальное и духовное измерения человека*

не только по отдельности, но и в их *взаимодействии*, предлагая не просто *анализ*, а их *глобальное синтетическое* видение, направленное скорее на прояснение того, «как это функционирует сейчас», чем «почему это так функционирует». Выражаясь более образно, можно сказать, что

*Гештальт восстанавливает в своих правах функции правого полушария головного мозга, ведь наша культура сделала из нас «больных гемиплегией», обращаясь чаще к левому, аналитическому и рациональному полушарию нашего головного мозга.*

Потому что, возвращаясь к уже цитированному афоризму Эдгара Морена, «мечта совершенно рационального человека полностью иррациональна», ибо

*«реальное не рационально, оно—невообразимое чудо». Michel Serres. Le Parasite. Paris. Grasset, 1980*

### Социо-Гештальт

А сейчас мне хотелось бы подчеркнуть, что пять основных полюсов, которые я распределил по пяти концам моей пентаграммы-звезды, проявляются не только при гармоничном развитии одного *отдельного* человека; эта же схема может быть *экстраполирована* на множество других ситуаций: на пару, семью, учреждение, предприятие, общество в целом и даже на такой простой предмет, как книга, которую я сейчас пишу или которую вы сейчас читаете. Для этого достаточно *транспонировать каждую из пяти тем*, сохраняя в них то, что является их основной сутью.

Все это для меня — не просто игра ума или педагогическая наглядная схема, предназначенная для студентов. Пентаграмма — это функциональный рабочий инструмент (обладающий определенной *эвристической* ценностью); и сам я постоянно использую этот инструмент с момента его создания — как для диагностики, так и для работы с любого рода ситуациями. Эвристический — способствующий открытию

А начинаю я с определения переразвившихся или недоразвившихся измерений, а затем пытаюсь вообразить ту *стратегию*, которая смогла бы гармонизировать ситуацию.



В качестве примера хочу представить таблицу, иллюстрирующую проявления этих пяти полюсов в различных случаях:

Пять полюсов	Человек	Пара	Больница	Предприятие	Эта книга
Физический, или материальный	Тело	Физические (сексуальные) отношения	Материальные условия: помещения, оборудование	Материальные средства: помещения, станки, капитал	Ее материальное оформление: обложка, бумага...
Аффективный	«Сердце»	Аффективные	Спонтанная	Аффективный	Удовольствие

	», другой человек	(любовные) от ношения	социограмма отношений, связи и жизнь в коллективе	климат: рабочая атмосфера в коллективе	от ее чтения: стиль, иллюстрации ,контакт с автором
Рациональный, или интеллектуальный	«Голова», идеи	Обмен идеями, интересами	Лечебные техники, обучение...	Техники производства и сбыта	Изложенные идеи: их доступность и интерес
Социальный, или - культурный	Окружающие люди	Круг друзей, социальная активность	Функциональст руктурная органиграмма: иерархия	Социальные структуры: иерархия, профсоюз- ная ная жизнь...	Влияние окружающей среды на эту книгу, профессиональные контакты
Духовный, или идеологический	Мир	Общие идеологические убеждения	Идеологическ ие принципы по отношению к смерти, правде и др.	Неявные цели, социальная философия предприятия	Представленны е философские и идеологические на- правления

Serge Ginger, 1987

Как-то я был приглашен для проведения однодневного семинара по *организационному консультированию* в интернат для трудных подростков, проходящих *кризисный период* жизни и находящихся под угрозой тюремного заключения.

После того как я провел там несколько часов, мне стало очевидно, что из пяти основных осей две были особо запущены:

- *помещения* для детских групп выглядят полностью обветшавшими, вызывая ощущение грусти и запущенности (*физический* или *материальный* полюс);
- кроме того, воспитатели совсем не верят в *значимость* своего собственного труда, считая бесполезным постоянное «замазывание» многочисленных недостатков, ответственность за которые они почти полностью перекладывают на общество (*идеологический* полюс);

- однако внутри команды сохраняются теплые неформальные отношения (*аффективный* полюс);
- нет недостатка в идеях (*рациональный* полюс), связанных с воспитательной работой и реализацией отдельных мероприятий, в которые тем не менее никто не *верит!* («Можно было бы сделать это или то, но все это в любом случае бесполезно!...»);
- сохраняются приемлемые *социальные* отношения, как в плане внутренней организмы (разделение функций), так и в плане взаимодействия с окружающей средой (семьи детей, их соседи...).

Такой быстрый и краткий обзор позволяет мне сразу же сконцентрировать мои усилия на двух, как мне кажется, наиболее ослабленных осях: *материальной обстановке и идеологической основе.*

Понятно, что в ходе моей работы, вдохновленной тем, что я окрестил *социо-Гештальтом*, я не предаюсь специально анализу *предполагаемых исторических причин* той затруднительной ситуации, в которой находится это учреждение. Даже если бы я стал выделять правдоподобные гипотезы, объясняющие ухудшение ситуации, то это привело бы к еще *большей моральной депрессии* в команде через «оправдывание» испытываемых трудностей: «Ну вот, а разве могло быть по-другому?»

Наоборот, я стараюсь благоприятствовать *осознаванию* (awareness) возникшей ситуации: более ясному осознанию *настоящего* и того, с чем можно было бы *экспериментировать.*

Здесь я закончу рассказ об этом несколько необычном семинаре: нам становится ясно, что применение и адаптация как разнообразных моментов из общей *философии* Гештальта, так и его специфических *техник* возможны и для такой ситуации, когда клиент — это не *изолированный индивидуум*, испытывающий трудности, а *целое учреждение.*

А используя воображение, мы представим, с какой легкостью можно *экстраполировать* большую часть *принципов и методов* Гештальта. ( Арнольд Бейсер еще в 1970 году заявил в своей широко известной статье о *Парадоксальной теории изменения*, что эта же самая теория изменения приложима и к *социальным системам...* «Это подразумевает, что система начинает осознавать свои отчужденные как внутренние, так и внешние фрагменты с целью их повторной интеграции в основной способ своего функционирования посредством процесса, сходного с завоеванием идентичности отдельным индивидуумом». См. также: *S.Herman, M. Korenich. Authentic Management: A Gestalt Orientation to Organizations and their Development. USA. Addison-Wesley, 1977.*

. Так, например, можно было бы исследовать:

- *границу-контакт* между учреждением и обществом;
- *механизмы избегания* (*интроекция* плохо усвоенных уставных принципов и демобилизирующая *конфлуэнция* с идеологическими системами, *проекция* трудностей на окружающую среду или общество, почти самоубийственная *ретрофлексия* агрессивности, приведшая учреждение на грань закрытия, и т. д.);
- *образ* собственной «личности», созданный себе этим интернатом;
- можно еще заставить *поговорить между собой* разные части этого учреждения, восстановить коммуникацию между двумя инстанциями («головой» и «телом») или способствовать *эмоциональному проявлению* в малых группах и т. д. Говорить с ...а не о...,
- поработать над коллективной *мечтой* (фантазии этого учреждения и др.);
- выявить *незакрытые Гешталыны* (например, принятые, но так и не выполненные решения) и виды дисфункций цикла *контакта-отхода* в самых разных событиях;
- постараться *интегрировать противоположные полярности* (уважение к неповторимости каждого работника и его социальная роль, и т. д.).

Такая работа, конечно же, всегда идет в направлении *от мобилизации осознания к тому, что всплывает здесь и теперь в возникшей ситуации.*

Итак, то, что я называю *социо-Гешталыном*,— это не применение Гештальта внутри предприятия или учреждения, а *применение Гештальта к учреждению (или предприятию) как к целостному организму, находящемуся во взаимодействии с окружающей его средой.*

## Часть II

### МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ГЕШТАЛЬТА

- ТЕОРИЯ SELF
- ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ
- ТЕЛО, ЭМОЦИИ И МОЗГ

- ВООБРАЖЕНИЕ, СНЫ И КРЕАТИВНОСТЬ

## Глава 7 ТЕОРИЯ SELF

### Гудман и теория self

По Перлзу, *невроз* связан с накоплением незакрытых Гештальтов — полностью или частично неудовлетворенных потребностей. Такое накопление происходит в процессе *приспособления организма к окружающей его среде* и проявляет себя повторяющимися (хроническими) затруднениями этого процесса — расстройствами self.

Пол Гудман (1911—1972), первый теоретик Гештальта, ввел понятие «*self*», определив его как непрерывный процесс творческой адаптации человека к своей внутренней среде и внешнему, окружающему его миру

*Теория self* представлена во втором томе книги *Гештальт-терапия*, выпущенной в 1951 г. На ее обложке указаны фамилии авторов: Перлз, Хефферлин и Гудман. Это произведение все еще продолжает оставаться «Библией» для некоторых современных гештальтистов. Второй том был полностью написан и составлен *Гудманом* на основе разрозненных записей Фрица Перлза. Гудман — один из первых сотрудников Перлза — был основным теоретиком «Группы семерых». Впоследствии именно он принял на себя руководство двумя первыми институтами Гештальта — в Нью-Йорке (открыт в 1952-м) и Кливленде (1954).

Пол Гудман — писатель и поэт, критик и воинствующий анархист, был известен в крайне левых кругах Нью-Йорка своими вызывающими взглядами, которые даже Райх считал чрезмерно резкими. К моменту начала написания этой книги у Гудмана не было никакого клинического опыта работы в качестве терапевта, но в это время он занимался психоанализом с учеником Райха Александром Лоуэном — будущим основателем *биоэнергетики*. Перлзу его представил Исидор Фром, который сам вплоть до последнего времени продолжал развивать идеи основателя Гештальта, говоря о ценности и значении *теории self*, которую одни отбрасывали в сторону (такие «мэтры» Гештальт-терапии, как Польстеры или Клаудио Наранхо), а другие даже открыто оспаривали. Так, например, Джим Симкин, один из первых и самых преданных сотрудников Перлза, пишет в одном из своих писем Джоэлу Латнеру:

«В 1982—1983 годах я несколько раз принимался перечитывать второй том *Гештальт-терапии*, но безуспешно. Талант Гудмана очевиден, но я не способен ухватить некоторых скачков его мысли. Мне представляется, что большая часть этого материала лишь

опосредованно связана с Гештальт-терапией и по существу опирается на психоанализ. Я не рекомендую читать второй том тем студентам, которые пытаются научиться Гештальт-терапии, и разделяю все их затруднения, возникающие в работе со вторым томом» The Gestalt Journal, vol. VI, № 2, осень 1983.

Так что же такое self?

В Гештальте этот термин приобрел совершенно *особый* смысл, отличный как от традиционно-психоаналитического, так и того, который ему придают Винникотт, Когут и др. Потому-то он часто и оказывается предметом споров.

Возможно, что Гудман специально старался писать эзотерично, стремясь к тому, чтобы его метод не смогли заимствовать посторонние,— те, кто никогда не занимался серьезными самостоятельными исследованиями. Он так и заявляет об этом в предисловии: «Читатель сталкивается с неразрешимой задачей: чтобы понять эту книгу, ему нужно обладать гештальтистским сознанием... а чтобы обрести последнее, ему нужно понять эту книгу!»

Выйдя, книга не имела никакого успеха. И все же суть Гештальт-подхода в ней уже фигурирует.

Итак, *self*— это не фиксированная сущность и не психическая инстанция, наподобие «Я», или «Ego». Self— это специфический для каждого человека *процесс*, характеризующий его собственный способ реагирования в данный момент и в данном поле в соответствии с его личным «стилем». Под self понимается не просто «бытие» человека, а его «*бытие-в-мире*», которое изменяется в зависимости от возникающих ситуаций.

Чтобы дать образное представление о self, Гудман сравнивает *художника* за работой и ребенка во время *игры*; оба они *одновременно активны и пассивны* в процессе постоянного *творческого приспособления*, осознания (*awareness*) как своих ощущений от окружающей их среды, так и внутренних, исходящих из организма импульсов.

«Self— это особый, присутствующий только нам способ участия в любом процессе, наш индивидуальный способ проявления в нашем контакте с окружающей средой... Он является действующей силой контакта с настоящим, в котором происходит наше творческое приспособление». (Дж. Латнер)

**Граница-контакт**

Граница между мной и миром называется *«граница-контакт»*. Термин «граница-контакт» в русскоязычной литературе чаще выглядит как «граница контакта», но при обсуждении с С. Гингером соответствующего гештальтистского термина «frontiere-contact» мы приняли за наиболее адекватный перевод его на русский язык термин «граница-контакт». (*Прим. переводчика.*)

Как я уже говорил, конкретным примером и одновременно метафорой границы-контакт является *кожа*; с одной стороны, она меня *защищает* и отделяет от окружающего мира (то есть кожа — моя граница), с другой стороны, через нервные окончания и поры кожи мой организм осуществляет *обмен* с окружающим миром (и здесь кожа является органом контакта).

*«Патопсихология,— говорит Гудман,— занимается изучением обрывов, замедления и других нарушений процесса творческого приспособления».*

А Перлз уточняет: «Изучение функционирования человека в окружающей его среде — это изучение того, что происходит *на границе-контакт между индивидуумом и окружающей его средой*. Именно на этой границе-контакт происходят все психологические явления. Наши мысли, поступки, поведение, эмоции — наш способ взаимодействия с этими пограничными событиями и их проживания». *Perls F. The Gestalt Approach. Palo Alto. Science and Behavior Books, 1973.*

### **Функция «id», функция «ego», функция «personality»**

В Гештальт-подходе self функционирует в трех режимах: как «id», как «ego» и как «personality».

• **Функция «id»** связана с внутренними импульсами, жизненно важными потребностями и, в особенности, с их *телесным* проявлением. Так, «id»-функция указывает мне на то, что я голоден, подавлен или расслаблен, «id»-функция проявляется в моих автоматических действиях: когда я дышу, хожу и даже вожу машину, думая при этом совсем о другом. Мой «id» как бы руководит мной почти без моего ведома.

• **Функция «ego»**, в отличие от «id», — это *активная* функция выбора или сознательного отказа: я сам с *полной ответственностью* за мои собственные действия ограничиваю или расширяю контакт с окружающей меня средой, исходя из *осознания* моих собственных потребностей и желаний. Возможные нарушения этой функции выражаются, по словам Гудмана, в различных *«видах потери функции ego»*, которые некоторыми авторами рассматриваются как механизмы защиты ego или *механизмы избегания* и для обозначения которых многие гештальтисты, вслед за Польстерами, используют двойное название — механизмы *«сопротивления-адаптации»*.

- *Функция «personality»* — это представления субъекта о себе самом, его собственный образ самого себя, позволяющий ему признать свою ответственность за то, что он ощущает, и за то, что он делает. Именно функция *«personality»* моего self определяет то, как я интегрирую мой предыдущий опыт, как я усваиваю то, что происходит со мной в жизни, именно она формирует у меня чувство того, кто я есть.

В этих трех своих функциях *self* проявляется *в разное время* с разной интенсивностью или степенью выраженности: так, иногда я сам себя не узнаю, действуя не свойственным мне образом, когда на меня находит плохое настроение. А в другое время мой self растворяется в интенсивной *конфлуэнции*: во время танца, экстаза, оргазма... или, наоборот, с наступлением состояния внутреннего *«недеяния»*, «творческой пустоты», предшествующего возникновению следующей, новой фигуры, которая в свою очередь мобилизует мое внимание.

### **Психоз, невроз и психическое «здоровье»**

*Психоз*, согласно Гудману, можно было бы определить как нарушение *функции «id»*: у субъекта нарушены чувствительность и восприимчивость к перцептивным (идушим извне) и проприоцептивным (идушим из организма) возбуждениям: он нечетко реагирует как на запросы внешнего мира, так и на свои собственные потребности. Он *отрезан от реальности* — *«творческое приспособление»* организма к окружающей его среде отсутствует.

*Невроз* проявился бы как потеря *функции «ego»* или *функции «personality»*: субъект затрудняется или оказывается неспособным выбрать адекватный способ поведения. При этом функция *«id»* продолжает воспринимать окружающий мир и внутренние потребности, но ответ *«ego»* оказывается неудовлетворительным: *творческое приспособление* поведения не согласуется со значимой *«иерархией потребностей»*. Ответы на эти потребности остаются *нереализованными*. Итак, невроз предстает как совокупность *устарелых или анахроничных реакций*, нередко застывших в виде «структуры характера», воспроизводящей модели поведения, усвоенные когда-то раньше и в другом месте. Следующим образом в самом сжатом виде можно было бы обобщить гипотезы разных авторов по поводу *этиологии невроза*:

- по Фрейдю: подавление либидных импульсов, запрещенных суперэго;
- по Райху: социальный запрет на проявление половых генитальных импульсов;
- по Хорни: временное экономическое решение (ставшее анахроничным), приносящее максимум вторичных выгод в вызывающей напряжении ситуации,
- по Перлзу: накопление неудовлетворенных потребностей, или незакрытых Гсцтальтов,

- по Гудману: потеря функции *ego* процесса творческого приспособления.

Нормальная *плавность* потока эмоций, мыслей и гибкость поведения в ходе *бесперывной смены контактов и отступлений* на всем протяжении цикла опыта оказываются нарушенными.

*Состояние «здоровья»*, по Перлзу, характеризуется стабильностью процесса *внутреннего гомеостаза* (поддержания жизненного биохимического равновесия) и *внешним приспособлением* к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды — как физической, так и социальной.

### **Цикл контакта-отступления**

Перлз и в особенности некоторые его сотрудники (Гудман, Зинкер, Польстеры и др.) в деталях анализируют нормальный, идеальный *цикл удовлетворения потребностей*, который другие авторы называют также «циклом органической саморегуляции», циклом опыта, *циклом контакта-отступления* — и даже *циклом Гештальта*.

Здоровый человек без труда определяет преобладающую в данный момент потребность, он способен сделать выбор с целью ее удовлетворения и, следовательно, *открыться для новой потребности*. Такой человек включен в *непрерывный процесс образования и исчезновения Гештальтов*, в котором проявляется взаимодействие иерархии его потребностей с *фигурами*, которые последовательно возникают, и выделяющимися на *фоне* его личности.

Разные авторы выделяют в *цикле контакта* разное количество его основных *фаз*.

Так, например, Польстеры (1973) выделяют в нем *восемь этапов'*, возникновение потребности, проявление, внутренняя борьба, окончательное решение, тупик, кульминация, озарение, признание, в то время как Зинкер (1977) выделяет *шесть этапов'*: ощущение, осознание, мобилизация энергии или возбуждение, действие, контакт, отступление. А Мишель Катцев (1978) добавляет *еще один этап* — осуществление (помещая его между контактом и отступлением), что позволяет ему сравнивать (несколько произвольно, с моей точки зрения) число этапов цикла с числом основных *чакр*...

Что до меня, то я не вижу особого интереса для моей *реальной клинической практики* — как в индивидуальной терапии, так и в групповой — в таком детальном делении цикла: *она распыляет реальность*, и полученную схему не всегда можно использовать в терапевтическом плане.

Основное значение такой разбивки состоит в том, что она позволяет как можно точнее *выделить ту фазу цикла, в которой происходит его обрыв, блокада* или другие нарушения: например, неспособность воспринять ощущение или потребность (у психотиков), а в другом случае потребность выявляется, но отсутствует энергетическая мобилизация (у апатичного невротика), или же — неспособность к отступлению (у тревожного или ненасытного невротика и склонного к слиянию истерика), или ускорение с пробуксовками и срывами...

Гудман уточняет, что *момент* обрыва обуславливает *тип* «потери функции его»: до возбуждения, скорее всего, возникает *конфлуэнция'*,

- во время возбуждения — *интроекция'*,
- в момент столкновения с окружающей средой — *проекция'*,
- во время конфликта и разрушения — *ретрофлексия'*, ' во время полного контакта (final contact) — *эгоизм*.

Зинкер посвящает пространную главу возможностям локализации нарушений в ходе цикла контакта, но предлагает другую их схему. Жорж Пьере, в свою очередь, уточняет, какой тип *сопротивления* свойствен каждому определенному моменту обрыва цикла... но располагает он их совсем не так, как это сделали два предыдущих автора!

В конце концов, эти несколько *догматичные* классификации стали казаться мне результатом *интеллектуальных игр*, ведущихся с целью выработки иллюзорной обобщающей схемы для объяснения всего разнообразия индивидуальных способов поведения.

*В действительности* же можно констатировать, что большинство механизмов избегания (интроекция, проекция, ретрофлексия, конфлуэнция и т. д.) могут возникать *в самые разные моменты* цикла.

Для большей ясности вернемся к исходной **четырёхфазной** модели Гудмана, преимущество которой в том, что она проста для запоминания. (Что до меня, то я люблю выделять два критических момента, определяющих весь терапевтический сеанс (или общение в повседневной жизни): *фазу завязки* (соседнюю с «контактигом») и *фазу развязки* (после фазы полного контакта, перед отступлением)—в результате количество основных фаз в «моем» цикле доходит до *пяти*).

Он выделяет:

- преконтакт (*forecontact*),
- вступление в контакт (*contacting*),
- полный контакт, или окончательный контакт (*final contact*),

- постконтакт (или отступление).

На каждом этапе этого цикла *self* функционирует в *разных* режимах; при этом направление интереса смещается: наше внимание мобилизует возникающая из *фона* новая *фигура*, или «Гештальт».

1. *Преконтакт (или фаза возникновения потребности или желания)* — фаза ощущений, в ходе которой само ощущение от восприятия внешнего мира или зарождающееся в моем теле возбуждение (как правило, от стимула из окружающей среды) становится той *фигурой*, которая возбуждает мой интерес. К. примеру, мое сердце начинает стучать сильнее, когда я встречаюсь с любимым человеком.

Мой *self* в это время функционирует преимущественно в режиме «*id*». Мое сердце — это *фигура*, а тело — *фон*.

2. *Контакт, или вступление в контакт (contacting)*, представляет из себя *активную фазу*, в ходе которой организм приступает к взаимодействию с окружающей средой. Речь идет не об установившемся контакте, а об его установлении; имеется в виду *процесс*, а не состояние. Сам желанный объект (или устремления) становится *фигурой*, в то время как телесное возбуждение постепенно становится *фоном*. Как правило, эта фаза сопровождается эмоцией.

Мой *self* функционирует в режиме *ego*, позволяющем выбрать среди различных возможностей, или отказаться от них, или совершить ответственный поступок по отношению к окружающему миру.

В нашем примере в этой фазе я предприму некое действие (вербальное или телесное), чтобы вступить в контакт с желанным человеком или предметом.

3. *Окончательный контакт, или, скорее, полный контакт (final contact)* — это момент здоровой *конфлуэнции*, слияния, стирания границ между человеком и окружающей средой, между *я* и *ты*, происходит открытие или исчезновение *границы-контакт*. Осуществляется цельное действие, происходящее *здесь и теперь*, восприятие, эмоция и движение оказываются неразрывно связанными.

*Self* продолжает функционировать в режиме *ego*, но теперь уже не в активной форме, а в *среднем режиме* (Средний режим понимается по аналогии со смыслом среднего залога греческой грамматики, где существует возвратная форма местоименных глаголов: например, «я радуюсь» (фр. *je me rejouis*) означает одновременно, что меня радует ситуация (пассивная форма) и что я с удовольствием в ней участвую (активная форма) — одновременно активно и пассивно, когда клиент выступает одновременно как субъект и объект своего действия.

К этому моменту устанавливается «полный контакт», *взаимодействие*, здоровая *конфлуэнция* двух тел, когда стирается граница между *субъектом и объектом*, между мной и другим человеком. Интенсивность self падает.

4. *Постконтакт, или отступление* — это фаза *ассимиляции*, благоприятствующая росту. Я перевариваю мой опыт.

Self функционирует в режиме *personality*, *интегрируя только что полученный опыт* в общий опыт личности, определяя место для совершившегося *здесь и теперь в истории* отдельного человека. Постепенно он начинает терять свою выраженность: осознание постепенно завершается — субъект вновь *раскрывается* для других действий: *Геитальт* оказывается закрытым, цикл завершается. Мы возвратились к граничной точке «нулевого состояния», к *плодотворной пустоте творческой непривязанности* (Фридландер) — точке начала нового переживания или нового опыта.

Эти четыре классические фазы цикла контакта-отступления схематично представлены так:

Фазы цикла	Преcontact, возбуждение	Contact	Полный контакт	Постcontact, отступление
Доминирующая функция self	id	ego	ego	Personality
Режим функционирования self	пассивный режим	активный режим	средний режим	постепенное уменьшение интенсивности self
Центральная «фигура»	субъект: я	объект: ты	субъект/объект: мы	человек — в контексте его истории

### Виды сопротивлений

На практике все протекает не так просто: велико количество *незакрытых Геитальтов*, циклов, оборванных из-за нарушений *границы-контакт*, внутренних или внешних по отношению к субъекту нарушений, мешающих свободному *проявлению self*.

Такие механизмы защиты или избегания контакта могут быть *здоровыми* или *патологическими* в зависимости от их интенсивности, гибкости, момента их проявления, короче говоря, от того, насколько они оказываются уместными или своевременными.

В вопросе об их *наименовании* царит путаница; многочисленные авторы используют для их обозначения самые разнообразные термины: *невротические механизмы* или *невротические нарушения на границе-контакт* (Перлз), *разновидности потери функции ego* (Гудман), *виды защиты ego* (Андре Жак), *сопротивление-адаптация* (или адаптационное сопротивление) (Польстеры), *нарушения self или интерференция в осознании (awareness)* (Латнер), *обрывы* в цикле контакта (Зинкер), *невротические механизмы уклонения* (Мари Пети).

И все же Гудман выделяет *четыре* основных механизма: *конфлуэнцию, интроекцию, проекцию и ретрофлексию*. Он же описывает и пятый механизм с несколько особым статусом — *эготизм*.

Другие авторы добавляют еще *дефлексию, профлексию* и т. д., которые представляют, из себя скорее сочетания первых четырех механизмов, чем самостоятельные процессы.

*Выявление* этих механизмов, каждый из которых, в принципе, требует особой терапевтической стратегии,— важнейшая для гештальт-терапевта задача.

Однако сразу же уточним, что Гештальт-терапия, в отличие от некоторых других подходов, направлена не на атаку, победу или «преодоление» сопротивлений, а, скорее, на их *осознание* клиентом, с тем чтобы они больше *соответствовали* возникающей ситуации. Поэтому терапевт старается по возможности *выделять* их, делая их *более эксплицитными*. Понятно, что эти *сопротивления* могут быть нормальными и даже необходимыми для психосоциального равновесия: они чаще всего являются здоровой реакцией приспособления. И только их обострение, и в особенности их *постоянное возникновение* в несоответствующие моменты, может говорить о невротическом поведении.

### 1. Конфлуэнция

Речь идет о состоянии *отсутствия контакта*, слияния вследствие *временного отсутствия границы-контакт*. При этом *self* не может быть выделен.

Маленький ребенок находится в *нормальной* конфлуэнции со своей матерью (*симбиоз*), влюбленный — со своей возлюбленной, взрослый — с группой духовно близких ему людей, любой человек — со всей Вселенной в моменты мистического единения с ней («океанское» чувство слиянности или экстаза).

Как правило, за конфлуэнцией следует *отступление*, позволяющее субъекту вновь обрести свою собственную границу-контакт, *возвратиться к себе самому* — особому и не похожему на других. Способ функционирования, при котором отступление оказывается настолько затруднительным, что конфлуэнция становится хронической, может быть квалифицирован как патологический (невротический или даже психотический).

Пример тому — запреты на слом установившегося равновесия и совершение ответственных поступков. Конфлуэнция также встречается в тех парах, где оба партнера не позволяют себе ни одного мало-мальски самостоятельного действия, считая его «изменой».

В социальном плане конфлуэнция препятствует любому противоборству, любому настоящему контакту, а значит, и всякому социальному развитию. Ее можно обнаружить у фанатиков и сектантов, идентифицировавшихся с каким-то верованием, сектой, религиозной, политической, методологической или другой догматической, застывшей системой.

*Любой резкий разрыв конфлуэнции* повлечет за собой сильную тревогу, нередко усиленную чувством вины,— вплоть до психотической декомпенсации.

**Терапия** в этом случае будет заключаться в *работе с границами self*, с личной «территорией» каждого человека, с временными пределами человеческих взаимодействий (чередование контактов и отступлений). Для этого необходима обстановка доверия и достаточной безопасности, которая позволит находящемуся в конфлуэнции клиенту стать независимым, не испытывая при этом опасений оказаться отвергнутым или «поглощенным».

Утверждению собственного своеобразия, непохожести на других способствуют некоторые классические Гештальт-упражнения (телесные, вербальные или символические): определение границ своего тела, своего собственного ритма в группе, поиски своего особого места в ней, исследование своей личности посредством символично-графического представления ее в виде *мандалы*, физическое противоборство с партнером и т. д.

Обличая конфлуэнцию, Перлз сочинил свою знаменитую *молитву гештальтиста*, из-за которой испортили немало чернил и бумаги те, кто критиковал его за эгоизм, не понимая ее истинного смысла:

*«Я иду моим путем, а ты идешь своим.*

*Я пришел в этот мир не за тем, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты — не за тем, чтобы соответствовать моим.*

*Ты — это ты, а я — это я...*

*И если мы случайно встретимся — это прекрасно!*

*А если нет, то этому нельзя помочь...»*

## 2. Интроекция

Она лежит в самой основе воспитания ребенка и процесса роста: мы сможем вырасти только в том случае, если будем усваивать то, что идет из окружающего мира, определенные питательные вещества, идеи, принципы...

Но если элементы внешнего мира проглатываются непережеванными, то они останутся непереваренными, продолжая существовать внутри нас в виде посторонних паразитов.

*Любое усвоение начинается с разрушения, слома установившейся структуры:*

*мы разгрызаем яблоко, прежде чем проглотить его, мы критикуем идею, прежде чем принять ее.*

*Патологическая интроекция возникает, когда идеи, привычки или принципы «проглатываются целиком», без предварительной переработки, необходимой для их усвоения.*

Например, еще в детстве человек, воспитывающийся в традиционных иудео-христианских представлениях, может пассивно, без разбора и усвоения, проглотить немало указаний типа «*ты должен... нужно...*». Напомним, что Перлз уже в своей первой книге «*Эго, Голод и Агрессия*» настаивал на необходимости элемента агрессии для любого процесса ассимиляции. Кстати, факт противопоставления Перлзом *оральной* агрессивности *анальной* повлек за собой его разрыв с Фрейдом.

Перлзу, как и лауреату Нобелевской премии по физиологии и медицине этологу Конраду Лоренцу, агрессивность представляется *позитивным* инстинктом, необходимым для процесса естественного отбора и выживания видов. (Лоренц К. Агрессия, так называемое зло. М., Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994).

Этимологически слово *а-грессия* (от *лат. ad-gredere* — идти вперед, приближаться к другому человеку) по смыслу близко слову *прогрессия* (идти вперед) и противоположно словам *регрессия* (идти назад) и *трансгрессия* (идти наискось).

Гештальт-терапевт старается эксплицитно развить *независимость* клиента (*self-support*), его *ответственность* и *ассертивность*, а значит, и выявить любую попытку иллюзорного спасения в интроекции... в том числе интроекцию таких принципиальных положений

Гештальт-подхода, как: «Нужно свободно выражать свои эмоции» или следующее содержащее очевидный парадокс утверждение: «*Никогда не нужно говорить "нужно"!*» Клаудио Наранхо вспоминает по этому поводу шутку Джо Вайсонга, главного редактора *Гештальт-журнала*: «Фриц помогал другим, оставаясь при этом самим собой, и, как часто случается, некоторые его ученики, вместо того чтобы следовать его примеру и быть *самими собой*... стали Фрицом!» (Третья международная конференция по Гештальту (в *Гештальт-журнале*, vol. V, № 1. 1982).

Вот еще несколько примеров интроекции, заслуживающих того, чтобы их тщательно «разжевали»:

- нужно любить и уважать своих родителей,

но... нужно «убить» своих родителей, чтобы вырасти самому;

- нужно всегда говорить правду своему супругу,

но... никогда не нужно заставлять понапрасну страдать своего супруга;

- нужно уметь приносить жертвы ради своих детей,

но... «нужно прежде всего самому быть счастливым и удовлетворенным, чтобы дать пример счастья своим детям (По Бейтсону, интроекция парадоксальных предписаний (*double-bind*, или *двойных предписаний*) лежит и основе некоторых психозов!)

- будьте спонтанными,

но... не нужно верить тому, что я вам говорю...»

(классические примеры *двойных посланий*).

### 3. Проекция

Перлз определяет ее как обратную сторону *интроекции*: «если *интроекция* — это тенденция переносить на *self* ответственность за то, что на самом деле является частью окружающей среды, то *проекция* — это тенденция приписывать окружающей среде ответственность за то, что берет свое происхождение в *self*». Другими словами, если при *интроекции self* поглощен внешним миром, то в случае *проекции self* выходит из берегов и сам поглощает внешний мир.

*Проекция* — это хорошо знакомый всем психологам механизм сопротивления, в своем крайнем, проявлении встречающийся у *подозрительного параноика*, упрекающего всех окружающих за ту *агрессивность*, которую он сам *проецирует* на других людей.

Однако *здоровая проекция необходима*: именно она поможет мне установить контакт и понять другого человека. Ведь я могу вообразить себе то, что чувствует другой, только встав на его место. Интроекцией в большой степени питается *эмпатия*. А, к примеру, мои *проекты* на будущее — это проекции моих собственных фантазий. Именно проекция питает *художественное творчество* скульпторов, художников, писателей, ибо они идентифицируются со своим произведением или со своим героем...

Проекция может расцениваться как *патологическая* только в том случае, если она становится *систематической*, если она проявляется как *постоянный и стереотипный* механизм защиты и возникает вне всякой зависимости от реального поведения других людей в данный момент времени. Нередко это проявляется в стремлении клиента в разговоре об окружающих произвольно обозначать их каким-то обобщающим словом. Например: «*вы не слушаете меня...*», «*меня никогда не понимают...*» — вместо «*я думаю, что сейчас ты меня не совсем понял*» или «*никому никогда невозможно доверять...*» — вместо «*у меня возникло впечатление, что ты хотел обмануть меня в этот раз*».

Таким образом, в случае проекции «внешний мир становится полем сражения, на котором сталкиваются внутренние конфликты субъекта» (Перлз).

Итак, вновь речь идет о нарушении границы-контакт, ибо другому человеку приписывается то, что на самом деле происходит внутри нас самих: «*Да вы, я вижу, утомились*», — говорит своим ученикам потерявший весь свой преподавательский пыл учитель...

**Терапии** в большой мере способствует работа *в группе*. В этом случае возникает возможность создания ситуации противостояния позиций клиента и других членов группы. К примеру, когда человек заявляет: «*Я прекрасно знаю, что я вам надоел*» или «*Вы меня отвергаете, потому что я гомосексуалист*», то стоит попросить его уточнить, *кто* из участников группы выражает такое чувство и на основании *каких конкретных признаков* он пришел к подобному убеждению.

Обычно на Гештальт-сессиях устанавливается климат аутентичности и доверия, поэтому вряд ли кто-то из членов группы будет плутовать», проявляя сверхопеку или защищая одного из участников группы. На практике нередко приходится наблюдать, с каким удивлением «прожектор» в конце концов признается: «*Хм! Да! И в самом деле, у моих заявлений нет ни одного объективного подтверждения: все это, верно, происходило в моей голове!*»

Такие осознания часто происходят в ходе психодраматических игр *со сменой ролей (монодрама)*.

В *индивидуальной* терапии некоторые проективные механизмы могут питать *перенос*. В этом случае, если клиент приписывает терапевту самые разные не свойственные ему качества, наделяет его обширными знаниями и всемогуществом, то терапевт сразу же столкнет его с реальностью межличностных отношений, возникающих *здесь и теперь*.

Конечно же, неизбежно то и дело возникают механизмы переноса, но в Гештальт-подходе их *не поддерживают и специально не усиливают* — как в случае *невроза переноса* в психоанализе. Терапевт постепенно отделяет одно за другим все их проявления, сталкивая фантазмы клиента с реальностью актуальной ситуации.

#### 4. Ретрофлексия

В случае ретрофлексии субъект оборачивает мобилизованную энергию против самого себя, *причиняя себе то, что он хотел бы сделать другим* (например, я кусаю себе губы или сжимаю руки, чтобы не ударить другого человека), или *делая самому себе то, что он хотел бы получить от других* (например, мастурбация или бахвальство). Перлз так обобщил все эти виды поведения:

*«Интроецирующий* делает себе то, что он желал бы получить от других, *проецирующий* делает другим то, что, как он считает, они делают ему, страдающий от патологической *конфлуэнции* не знает, кто кому и что делает, а *ретрофлексирующий* делает самому себе то, что он хотел бы сделать другим».

Итак,

- при конфлуэнции граница-контакт отсутствует,
- при интроекции меня захватывает внешний мир,
- при проекции я сам захватываю внешний мир,
- при ретрофлексии я захватываю мой собственный внутренний мир.

Например:

«мы безумно любим друг друга» — *конфлуэнция*,

«нужно любить только своего партнера и никого другого» — *интроекция'*,

«никто не любит меня» — (обычно) *проекция*;

«я себя люблю» — *ретрофлексия*.

Конечно же, *здоровая* ретрофлексия необходима, она является признаком социализации, зрелости и *самоконтроля*. Например, я не могу позволять себе спонтанно и по-дикарски проявлять все мои агрессивные наклонности или сексуальные желания, ведь общество воспитывает во мне чувство *вины*, заставляющее меня смягчать мой собственный гнев или мое сексуальное желание и даже частично проглатывать их. Перлз определяет *вину* как не проявленный и спроецированный гнев (англ. *resentment*), однако я считаю, что здесь говорится скорее о *ретрофлексированной* (подавленной) обиде (фр. *ressenti-ment*).

Как и для других механизмов сопротивления, ретрофлексия становится *патологической* только в том случае, если она приобретает *хронический характер* или превращается в *анахронизм* и приводит к постоянному мазохистскому подавлению внутренних импульсов Или, наоборот, к их болезненно-нарциссическому удовлетворению.

Нам так часто встречаются матери, которые отказывают себе в отдыхе и развлечениях, полностью посвящая себя своим детям. Однако когда-нибудь дети непременно упрекнут их за это, потому что они смутно понимают:

*«Самое большое, что мы можем сделать для тех, кого мы любим,— это самим стать счастливыми» (Ален). Alain E. Propos sur le Bonheur. Paris, 1925.*

Не выставлять напоказ свои жертвы, а радоваться и делиться своей радостью с другими людьми — ведь не правда ли, что уважения достойна *альтруистическая «обязанность быть счастливым»*, а не традиционное «право на счастье» эгоиста?

Нередко в ретрофлексии находит свое выражение непрерывная *внутренняя борьба* двух сторон личности, названных Перлзом «*Top Dog*» (обычно переводится как «большой начальник») — тот, кто следит за тем, как я выполняю свои обязанности, и «*Under Dog*» (часто переводится как «мелкая сошка») — гарант моего удовольствия. (Вообще-то, это два разговорных английских выражения из области спорта и игр; они обозначают — «победивший» и «проигравший». Эти два выражения часто сравнивают с суперэго и *id* из психоанализа или со Взрослым и Ребенком из транзактного анализа).

Если по Фрейду *принцип реальности* должен главенствовать над *принципом удовольствия*, то по Перлзу реальностью является именно принцип удовольствия: испытывая тревогу, фрустрацию или принося жертву, невозможно создать ничего конструктивного. Такой взгляд восстанавливает в своих правах живущего *в каждом из нас Ребенка* — это не испорченный баловень, которому все дозволено, а *источник силы* — живой, творческой и спонтанной.

*Хроническая* ретрофлексия, в частности, может оказаться в основе различных *соматизаций*. Например, я вызываю у себя желудочные колики или даже язву, стремясь подавить гнев или обиду. Из работ Лабори (См. главу 9) о *подавлении действия* и Симонтона по раку известно, что раковые заболевания в значительной мере поражают тех *слишком сдержанных* людей, которые никогда внешне не проявляют свои *негативные* (гнев, грусть...) или *позитивные* (радость, энтузиазм...) эмоции, что ведет к *накоплению стресса* и истощению иммунитета.

**В терапии** будет поощряться *проявление эмоций* и их *усиление* вплоть до состояния освобождающего *катарсиса*. Этому способствует использование символических «переходных объектов», представляющих любимого или ненавистного родителя (или партнера), которому клиент сможет с максимальной интенсивностью выразить свои чувства.

Интенсивное использование таких упражнений в Гештальт-подходе позволяет клиенту высвободить *невысказанные* чувства гнева или мучительной обиды (к примеру: выражение *запретного* гнева на покойного родителя) или, наоборот, подавленное инцестуальное либидное влечение, *ретрофлексия* которого ведет к сильному чувству *вины*, нередко сопровождаемому сексуальными расстройствами (фригидностью и т. д.).

### 5. Дефлексия, девиация

Некоторые авторы называют другие виды сопротивлений:

Дефлексия или девиация (Польстеры) — отклонение от прямого контакта *путем отведения* энергии от того объекта, на который она первоначально была направлена. Такое поведение выражается в *избегании*, бессознательных *отвлекающих* маневрах.

Иногда за некоторыми увертками может скрываться эффективная *адаптивная* стратегия (например, политические маневры, предназначенные отвлечь внимание широкой общественности в период кризиса). Однако если дефлексия становится *систематической*, то она будет препятствовать любому подлинному контакту и, в крайних случаях, даже может предположительно указывать на психоз: субъект постоянно не соответствует ситуации, все, что он говорит,— невпопад, некстати, а его действия никак не связаны с окружающей действительностью.

### 6. Профлексия

Профлексия (Сильвия Крокер) проявится как сочетание проекции и ретрофлексии: сделать другому то, что самому хотелось бы от него получить. Например, я расхваливаю чужой костюм только затем, чтобы его обладатель обратил внимание на мой собственный.

Можно было бы продолжать перечень других форм, оттенков или комбинаций различных видов поведения уклонения или механизмов сопротивления, однако их практическое значение мне представляется ограниченным.



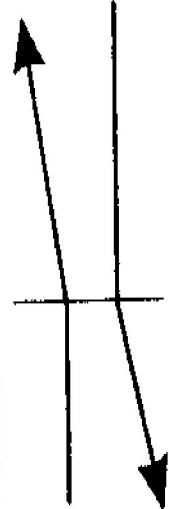
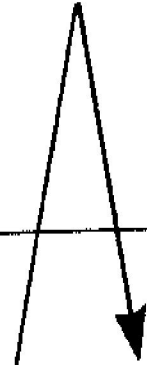



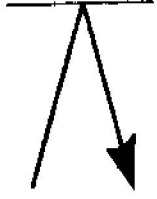
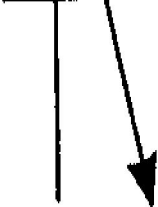



Если у субъекта обнаруживаются *четыре основных механизма*, то, как мне кажется, этого уже достаточно для проведения серии терапевтических интервенций, направленных, однако, *не на подавление этих механизмов, а на улучшение их осознания*, а значит, и на их более разумное использование клиентом.

Поэтому терапевты, опирающиеся на *Теорию self*, непрерывно задают себе следующие три типа вопросов:

- Какая *функция self* активна в данный момент?
- Каким образом? То есть какой, по всей вероятности, тип *потери функции ego* или *сопротивления* возникает?
- Когда? То есть в какой *фазе цикла* контакта-отступления проявляет себя это сопротивление?

Остается еще один, несколько особый вид сопротивления, названный Гудманом *эгоизмом* (за отсутствием более подходящего термина).

Но прежде — моя личная схема вышеперечисленных основных механизмов защиты:

	конфлу- энция	интроек- ция	проек- ция	ретро- флексия	дефлек- сия	про- флексия	ЭГОТИЗМ
другие — окружающая среда							
граница-кон- такт							
я — организм							

Serge Ginger, 1985

### 7. Эготизм

Речь идет об осознанном усилении границы-контакт, *гипертрофии эго*. Кстати, усиление эго связано с практикой разного рода терапий, и в особенности Гештальта. Ведь в ходе терапии клиент *занят прежде всего самим собой* и своими проблемами, посвящая многие часы самонаблюдению, рассказывая о себе, внимательно исследуя себя, жертвуя своим временем и деньгами ради собственного развития и лучшего самочувствия, он проходит таким образом через период *эготизма* или эгоцентризма, когда особенно нелегко приходится семьям таких клиентов!

*Гештальт* придает особое значение чувству личной *ответственности* каждого. Он борется с некоторыми социальными нормативными интросектами, снижает эффект внутреннего контроля, рассматриваемый как проявление ретрофлексии, обличает конфлуэнцию и, таким образом, *разрушает давно установившееся неустойчивое равновесие*.

Поэтому неудивительно, что в ходе терапии клиент интересуется самим собой больше, чем своими близкими или окружающими его людьми, и позволяет себе испытать удовольствие от ранее подавляемых импульсов (сексуальных или агрессивных). Кроме того, чувствуя большую автономность, завоеванную через осуществление самостоятельно сделанных выборов, клиент может предаться самодовольству и вызывающему раздражению *нарциссизму*:

Теперь я уже не позволю обрывать меня на полуслове: я займу полагающееся мне по праву место среди сотрудников (или в паре) и больше не позволю другим управлять мной...

Я понял(а), что, подавляя свои сексуальные желания, я становился(лась) несчастным(ой) и начинал(а) желать того же моей (моему) партнерше (партнеру). Теперь же я позволяю себе удовлетворять свои потребности и чувствую себя намного более расслабленным(ой) и раскованным(ой). (Что не всегда можно сказать о партнерше или партнере!)

Многочисленные критики, искажая смысл *молитвы* Перлза, нередко сводят ее к следующему высказыванию: «Делай, что хочешь, и тем хуже для других!»

Как бы то ни было, но фаза *нарциссической компенсации* представляется неизбежной в ходе терапии: по всей вероятности, она является основным *движущим элементом* в процессе завоевания клиентом своей самодостаточности (*self-support*).

Таким образом, эгоизм оказывается в некотором роде *аналогом «невроза переноса»* — неизбежной переходной фазы в ортодоксальном психоанализе. Подобно «неврозу трансфера», эгоизм, вызванный специально (но только *на ограниченный промежуток времени*), проявляется в форме гипертрофированного *эго*, которое питает непрерывное бдительное *осознавание* (awareness) человеком *эго собственного* процесса «творческого приспособления» на «границе-контакт».

Но терапия может считаться *завершенной* только тогда, когда эти *временные* терапевтические рычаги снова окажутся на складе запчастей. Это происходит:

- в психоанализе, когда *невроз переноса* ликвидирован и клиент выходит из *преувеличенной зависимости* от терапевта;

в Гештальте, когда *эгоизм* исчезает и клиент больше не стремится к *преувеличенной независимости* по отношению к своему терапевту и своим близким. Используя удачную формулировку Ж.-М. Робина, можно сказать, что клиент в этот момент как бы переходит «от *эгологии* к *экологии* (в ее значении по Бейтсону)» *Jean-Marie Robine. Quel avenir pour la Gestalt-therapie? - La Gestalt et ses differents champs d'application. Paris, SFG, 1986.*

Ему нужно пройти один за другим все *четыре основных этапа* человеческой жизни:

- нормальную *зависимость* ребенка, *привязанного* к своей семье;
- агрессивную *контрзависимость* подростка;
- более или менее эгоистическую (или «эротическую») *независимость* взрослого, завоеванную в ходе трудного процесса последовательного усиления собственной *непривязанности*,
- *взаимозависимость* зрелости — осознание человеком своих глубинных связей с социумом и космосом.

Вместе с опытом ко мне пришло понимание того, что в традиционном четырехфазном цикле Гудмана недостаточно внимания уделяется *двум ключевым моментам*, имеющим особое значение в ходе любой терапевтической интервенции (как, впрочем, и в повседневной человеческой жизни): это моменты *начала* и *конца* самой фазы *контакта* — я назвал их *завязкой* и *развязкой*.

Большинство гештальтистов указывает на необходимость *преконтакта*, по своей длительности достаточного для *возникновения* потребности, желания или замысла.

Но при этом часто недооценивается значение момента *вступления в контакт*, а ведь речь идет о таком ключевом моменте, когда действие завязывается, когда в ходе терапевтического сеанса его участники вступают на рабочую тропу, когда люди завязывают отношения, приступают к выполнению какого-то решения или плана. В действительности такая *завязка* не всегда происходит при полном ее осознании (awareness) клиентом и не всегда сопровождается мобилизацией энергии: иногда к ней приходят интуитивно, в результате постепенного прогрессивного «скольжения», или, наоборот, возникшего в ситуации «переломного» момента. И мне представляется особенно важным обнаружить и использовать этот момент в терапевтических целях.

Другой значимый этап — **развязка** — наступает тогда, когда ситуация тем или иным образом разрешается. *Непосредственно фазе отступления*, более или менее длительному периоду ассимиляции (бессознательной или осознанной) *предшествует* критический

завершающий момент: окончание, расставание. Такие важные моменты осознания размечают всю нашу жизнь: расстанемся ли мы с терапевтом, завершаем ли отношения с другим человеком или «закрываем Гештальт», осознаем ли мы неплотность того или иного способа поведения... Мы уже не в «полном контакте», но еще и не в фазе «отступления-ассимиляции»: наступило критическое мгновение *развязки*. Как в повседневной жизни, так и в терапевтической практике этот момент часто понапрасну откладывают или его наступление нехотят торопят. Этой важнейшей фазе цикла пока еще не уделялось должного внимания в теории Гештальта, но именно она представляет камень преткновения для тех начинающих терапевтов, которые плохо понимают, *когда* и *как* стоит завершать сеанс... или терапию.

Кривая, изображающая цикл, по своей форме напоминает греческую букву «пи», которая для меня символизирует переход от диаметра к окружности, от прямой линии к циклу, от возникновения замысла к его осуществлению. ОСНОВНЫЕ ФАЗЫ ЦИКЛА-КОНТАКТА В

#### ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ РАЗЛИЧНЫХ АВТОРОВ

Кол и- чество фаз	Схема	Автор	Комментарий

3		<p>Ноэль Салате(1987)</p>	<p>(на основе цикла Смита) сама фаза контакта подразделяется на три части: 2а — awareness (возбуждение и эмоция) 2б — ориентация (действие и взаимодействие) 2в — завершение (удовлетворение)</p>
4		<p>Пол Гудман (1951)</p>	<p>(см. детальное описание в этой главе) Примечание: сам Гудман не предлагал никаких схем; здесь представлена моя личная интерпретация его описания</p>

5		Серж Гингер (1989)	<p>Важность двух ключевых моментов, когда завязывается и развязывается основное действие (как на терапевтическом сеансе, так и в человеческих отношениях):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— завязка</li> <li>— развязка</li> </ul>
6		Джозеф Зинкер(1977)	<p>(см. отдельное описание в работе Зинкера «Creative process in Gestalt-therapy»)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ощущение</li> <li>2. 2. awareness (осознавание)</li> <li>3. 3. мобилизация энергии</li> <li>4. 4. Действие</li> <li>5. 5. Контакт</li> <li>6. 6. отступление</li> </ol>
7		Мишель Катцев(1978)	<p>(по циклу Зинкера) добавляется седьмая фаза (между контактом и отступлением)</p>

Serge

Ginger,



## Глава 8

### ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В ГЕШТАЛЬТЕ.

#### ПЕРЕНОС И КОНТРПЕРЕНОС

##### **Немного этимологии**

Неужели Гештальт — всего лишь психотерапия и только? Некоторые гештальтисты поддерживают эту точку зрения и даже настаивают, чтобы их называли Гештальт-терапевтами, а не специалистами, практикующими Гештальт («Практикующий», «практик» — это «человек, знакомый с практическими приемами и навыками в области какого-то искусства или техники», здесь: в Гештальт-терапии. По смыслу этот термин шире термина «Гештальт-терапевт», поскольку последний не охватывает практикующих в других, пограничных с терапией областях: например, тех, кто применяют Гештальт в учреждениях или на предприятиях), или гештальтистами, хотя при этом все говорят о «психоаналитиках» и специалистах по психодраме (Письменная и устная речь С. Гингера отличается обилием каламбуров, игрой слов и рифм (автор — профессиональный журналист). Французское слово «Gestaltiste» (гештальтист) здесь рифмуется с другими французскими словами «psychanalyse» и «psychodramatiste» (психоаналитик и специалист по психодраме). (Прим. переводчика.) Другие же, и я в их числе, вместе с Перлзом заявляют, что было бы жалко использовать столь богатый подход только при лечении «больных», и поэтому, осознанно провоцируя, говорят о «терапии для нормальных людей»...

Так значит, терапия — только для «больных»?

А как же обязательная терапия будущих терапевтов? Нужно ли быть «больным», чтобы стать терапевтом?

Что значит «терапия»?...И что значит «больной»?..

Обратимся к этимологии — науке, само название которой происходит от греческого *etimos* — действительный, верный. А это значит, что речь будет идти о действительном значении слов, а не просто, как часто думают, об их исторических корнях:

— *therapeia* (греч.) — забота о религиозных отправлениях, культ богов; или: уважительное отношение к родителям, забота о них; или: заботливый уход за телом, его украшение; или медицинские услуги, лечение;

— *therapeutris* — монахиня (фр. «religieuse» от лат. «religare» — связывать, т. е. посредница), занятая поддержанием хороших отношений между людьми и богами, между Землей и Небом, между материей и духом (Секта терапевтов—община еврейских монахов-

анакоретов, мужчин и женщин — современников Христа. Они жили в Александрии (Египет) и занимались аллегорическим толкованием Библии (или Торы), стремясь обнаружить скрытый смысл обрядов и заповедей. Они были как бы промежуточным звеном, посредниками между Богом и людьми);

— *therapeuticos* — тот, кто берет на себя заботу о богах или об учителе (а вовсе не тот, кто лечит), то есть преданный, исполнительный, усердный слуга, придворный или раб.

Семантическое поле слова «терапевт» привело нас к слову «слуга»; давайте же бегло взглянем на его этимологию.

«Слуга» (*фр. serviteur*) происходит от индоевропейского корня «*swer*», «*ser*» или «*wer*», что означает «обращать внимание», «быть внимательным к». И вот мы уже у себя дома; ведь «*awareness*» (осознавание) — важнейшее качество гештальтиста! А *servus* — слуга или раб — обязан следить, наблюдать (*ob-server*), то есть бдить (*veiller sur*).

Наконец, укажем на близких родственников: *garder* (охранять) — от франкского *warden* и *guerir* (исцелять) — от франкского *warjan*.

Итак, слова «терапия» и «исцеление» связаны не с понятием болезни, а с понятиями служения, бдительности, осознания (*awareness*).

Значит, «терапевт» — это не тот, кто обладает властью над другими, а тот, кто находится во власти другого, его слуга.

Нам чужд распространенный в медицине миф о «всесильном» терапевте, властным над жизнью и смертью, или о терапевте, которому «все ясно». Нам ближе образ терапевта-гештальтиста, которому «все неясно»(!). Он просто сопровождает своего клиента, который несет ответственность за себя, за свой опыт — единственный и неповторимый, анемичный и полисемичный, не подчиняющийся общепринятым законам, смысл которого зависит от того, как его понимает сам клиент в возникшем Гештальте данного момента. Однако что же означает слово «клиент»:

— «клиент» в Древнем Риме — человек, находившийся под защитой всесильного покровителя, то есть это тот, кто прибегает к чьим-либо услугам, оплачивая их;

— «пациент» — страдающий человек, пассивно получающий лечение (вот почему я избегаю употреблять этот термин в Гештальте, где клиент никогда не бывает пассивным);

— «субъект» (от *лат. sub-jectus*) — буквально означает «подлежащий», подчиненный (в отличие от «объекта», который «выставляется вперед», «напоказ»!).

Может быть, гештальтист скорее чувствует себя на своем месте рядом с партнером: человеком, с которым он сотрудничает, поддерживает беседу или устанавливает отношения, или протагонистом: первым актером, играющим заглавную роль в происходящих событиях?

### **Контролируемое участие**

...Конечно же, нет! Нет ни первых, ни вторых ролей, никаких классификаций или делений! Терапевт и его клиент — это два партнера (пусть с разными ролями и статусом), участвующих в равноправных аутентичных отношениях. Именно в этом заключается одна из характерных особенностей Гештальт-терапии.

Гештальт-терапевт не уходит исключительно в свою область, не замыкается в собственной крепости, заставленной изнутри умными и непонятными книгами...

Однако он и не открыт всем ветрам, оставаясь послушным узником эмпатии, приговоренным к «безусловному позитивному принятию» своего клиента — вне всякой зависимости от того, каким человеком тот является и что он делает...

Он вовсе не дежурный пожарник, призванный срочно восполнять недостаток энергии, предлагая свою порцию кислорода тому, у кого вот-вот оборвется дыхание.

Гештальт-терапевт не пытается понять симптом; если бы он это делал, то только оправдывал бы и закреплял его. Но он и не пытается устранить или игнорировать этот симптом. Гештальтист готов исследовать его со своим клиентом, как переживание их совместного приключения, оставаясь в отношениях симпатии, которую Перлз несколько карикатурным образом противопоставляет роджерсианской эмпатии и психоаналитической апатии, например:

- «недирективный» подход Карла Роджерса превозносит эмпатию: терапевт эмоционально близок своему клиенту и относится к нему с «безусловным принятием»; терапия «центрируется на клиенте»;
- психоанализ рекомендует отношения «благожелательной нейтральности», в которых терапевт сохраняет эмоциональную дистанцию между собой и своим клиентом, следуя «правилу воздержанности», что поддерживает фрустрацию, ведущую к усилению механизмов переноса. Подобного рода сдержанные отношения Перлз определяет как пассивную фрустрацию (клиенту не отвечают) + апатию,

противопоставляя ей активную фрустрацию + симпатию, которые несут провокационный смысл и содержат в себе мобилизующий клиента «вызов» (от *лат. pro-vocare* — взывать к). Например: «Ты знаешь, а я уже минут пять как перестал слушать, о чем ты говоришь...»;

- Гештальт, в свою очередь, поощряет симпатию: терапевт, как человеческая личность, вступает со своим клиентом в реальные отношения типа «Я/Ты». Он пробуждает у клиента осознание (*awareness*) тех взаимоотношений, которые возникают между самим клиентом и окружающей средой (представленной терапевтом), и сознательно использует свой собственный контрперенос в качестве движущей силы лечебного процесса.

Таким образом он проявляет интерес к своему партнеру и вместе с тем «центрируется на клиенте». Впрочем, точно так же можно сказать, что он «центрирован на самом себе»: он внимателен к своим собственным чувствам, возникающим у него *здесь и теперь* в присутствии пациента, с которым он в любой момент готов сознательно разделить эти чувства.

Странно выглядел бы Гештальтист, если бы он постоянно призывал своего клиента говорить от первого лица, сам никогда так не делая! Он не бывает нейтральным; он вовлечен в отношения, проявляя селективную открытость и контролируемое участие, оставаясь *предприимчивым и «активным» и вместе с тем «недирективным»!*

Он откликается на действие и побуждает действовать другого, а это значит, что он взаимодействует, но само направление работы определяет не он. Подобно проводнику альпинистов или спелеологов, он находится в распоряжении клиента, сопровождая его на пути, который тот выбирает самостоятельно. Иницирует, предпринимает что-либо не сам терапевт («*get out of the way*» (уйди с дороги) — напоминал Гудман), хотя он и не остается пассивной безразличной всепринимавшей фигурой.

В сущности его роль — позволять и благоприятствовать, а не понимать или делать: он не обгоняет и не тормозит клиента, а сопровождает его, оставаясь при этом самим собой.

### **Каталитик**

Он не «аналитик», вскрывающий ситуацию, чтобы добраться до ее корней (от *греч. ана* — снизу вверх, в обратном направлении), а скорее «каталитик» — (изобретенный мной неологизм от *cata* — сверху вниз, с поверхности в глубину), он как бы обладает основными общеизвестными характеристиками химических катализаторов:

- он ускоряет и усиливает протекание реакций, сам в них не участвуя;

- он действует, будучи добавленным в очень малом количестве;
- он не смещает внутреннего равновесия, наоборот, он способствует скорейшему его достижению;
- сила его воздействия в значительной мере связана с его собственным физическим состоянием;
- по окончании реакции он оказывается в исходном, неизменном состоянии.

Слово «неизменный» здесь следует понимать в его этимологическом значении: он не становится другим (Французские слова *inaltere* и *autre* (неизменный и другой) имеют общую этимологию. (*Прим. переводчика.*), а наоборот, он еще больше становится самим собой. Происходит его «трансформация», а не «деформация»: он как бы нашел для себя «лучшую форму», сильную «фигуру», правильный Гештальт — так же, впрочем, как и его партнер.

Да и вообще, такой катализатор не может существовать сам по себе, как, впрочем, и его клиент: все реакции и того и другого связаны с их интерференцией, а осознание (*awareness*) терапевта направлено не на каждого из партнеров по отдельности, а на разделяющее и соединяющее их «переходное пространство», на всю пятиуровневую систему их взаимоотношений: телесных, эмоциональных, интеллектуальных, социальных и духовных (или «трансперсональных») — в соответствии с идеями системного подхода, который высказывается в пользу такой целостности, как «терапевт-клиент-в-окружающей-ближней-и-дальней-среде».

### **Перенос**

Если интеракция своевременна и взаимна, то как при этом можно говорить о переносе в Гештальте?

Прежде всего, стоит соблюдать осторожность при употреблении термина вне его привычного контекста; ведь слово «перенос» уже приобрело особый, специфический смысл в психоанализе, и его беспорядочное использование было бы излишним.

Гештальт-теория специально подчеркивала тот факт, что «целое отлично от суммы его частей», каждая из которых обретает смысл только по отношению к целому; именно поэтому так важна осторожность в употреблении этого термина в контексте, столь отличным от психоаналитического!

Как бы то ни было, но все авторы указывают на центральное значение той встречи, в ходе которой устанавливаются отношения между клиентом и его терапевтом: «Психотерапия невозможна без встречи»,— говорит Люсьен Израэль и дальше добавляет: «Способность к психотерапии неразрывно связана со способностью к встрече с другим человеком».

Уточним, что в любом психотерапевтическом направлении такая встреча имеет целью изменить не установившийся порядок вещей или ход событий, а внутреннее восприятие клиентом самих фактов, их взаимосоотношений и их разнообразных возможных значений.

Очевидно, что терапевтические интервенции стремятся преобразовать не внешнюю ситуацию, а личный опыт самого клиента. Психотерапевтическая работа способствует, таким образом, перестройке индивидуальной системы восприятия и умственных представлений.

Но в современных взглядах на этот вопрос не обязательно используется гипотеза о механизмах переноса. Ролло Мэй, один из основателей Движения гуманистической психологии, в одной из своих статей 1958 года так описывает свою позицию:

«На самом же деле пациент-невротик не «переносит» на свою жену или своего терапевта те чувства, которые он испытывал к своей матери или к своему отцу. Мы бы скорее сказали, что невротику в определенных областях так и не преодолел отдельные неразвитые и ограниченные способы поведения, непосредственно связанные с его детским опытом. И теперь он воспринимает жену или терапевта все через те же кривые, искажающие действительность «очки», через которые он раньше воспринимал мать и отца. Эту проблему следует объяснять в терминах восприятия и отношения к миру, что делает ненужным представление о переносе как о перемещении отдельных чувств с одного объекта на другой».

И чуть дальше он продолжает:

«Экзистенциальная терапия помещает перенос в совершенно новый контекст тех событий, которые происходят в реальной ситуации взаимодействия двух человек. Почти все, что пациент совершает в отношении терапевта в ходе терапевтического сеанса, содержит в себе элемент переноса. Но чистого переноса, который можно было бы просто арифметически объяснить пациенту, не существует. Сама по себе концепция переноса часто использовалась в качестве удобного защитного экрана, за которым клиент и терапевт прячутся от еще более тревожной ситуации прямой конфронтации» (May R.. Contribution of existential psychotherapy in Existence. New York, Basic Books, 1958).

Становится понятно, что следы прошлого не отрицаются, однако интересуют нас они такими, какими они проявляются сегодня, в настоящем, под влиянием создавшейся в данный момент ситуации взаимоотношений и всех особенностей взглядов и позиций их участников.

Именно поэтому терапевтическая работа направлена не только на выявление подавленных воспоминаний (*почему*), но также на обнаружение отклонений и искажений в актуальных отношениях (*как*). Если клиент более концентрируется на содержании своей речи или

своих действий, то Гештальт-терапевт скорее интересуется формой, самим протекающим процессом: таким образом, между тем и другим наблюдается инверсия фигуры и фона — следующим образом схематично представленная Жаном-Мари Робинотом:

	для клиента	для терапевта
«фигура»	содержание: <i>что, почему</i>	форма, процесс: <i>как, для чего</i>
«фон»	форма, процесс: <i>как</i>	содержание: <i>что, почему</i>

При рассмотрении актуальных взаимоотношений Перлз (как и Роджерс) придерживается полюса *здесь и теперь*, занимая при этом преувеличенно неприязненную позицию по отношению к некоторым чрезмерно догматичным формам психоанализа, и даже доходит до отрицания значения механизмов переноса.

Большинство современных гештальтистов придерживаются другой точки зрения: они не оспаривают реальность существования и, более того, значимость явлений переноса, а задумываются — и случается, расходятся во мнениях — о том, насколько уместна их намеренная эксплуатация. Очевидно, что речь здесь идет о выборе терапевтической стратегии. См.: *Juston D. Le transfert en Gestalt et en psychanalyse. Pandore. Lille, 1990.*

*Решив вступить на определенный путь, я не отрицаю существования других дорог просто я выбираю ту, которая, по-моему, дает мне наибольший «оперативный простор» и оказывается наименее чуждой клиенту.* Эта точка зрения касается не только использования переноса, но и вербальной расшифровки работы бессознательного или обращения к интерпретации.

### Невроз переноса

Преднамеренное развитие у клиента невроза переноса — центральный элемент лечебного процесса в традиционном психоанализе. Его нельзя путать со спонтанными явлениями переноса, неизбежными — а также необходимыми — в любых терапевтических отношениях. Однако когда говорят о «переносе» вне психоаналитического контекста, то эти два понятия иногда смешивают.

В связи с этим обратимся к нескольким отрывкам из работ Саши Нахта (*Nilcht .D. La Psychanalyse d'aujourd'hui. Paris, PUF, 1968.* (Нахт (1901—1977) был вице-президентом Международной психоаналитической ассоциации (ИПА) с 1957 по 1969 год).

«...Отношения, которые начинает устанавливать больной со своим терапевтом, будут становиться все более и более прочными, однако они сохраняют свою амбивалентную основу. Они разовьются и окрепнут вплоть до того, что полностью заполнят собой рамки аналитической ситуации. Они даже выйдут за эти рамки, чтобы стать, сознательно или бессознательно, самим средоточием жизни субъекта. Невроз, из-за которого он пришел лечиться, стирается и даже может исчезнуть, и на его месте возникает так называемый невроз переноса: «новая болезнь заменяет старую»

(Фрейд).— Последняя фаза излечения в психоанализе состоит в ликвидации этого невроза переноса.— «Однако,— продолжает Саша Нахт,— развитие невроза переноса не всегда идет по такому идеальному пути. Бывает так, что он, наоборот, становится основным источником трудностей для процесса лечения, который в случае особых препятствий может быть даже подорван. Так или иначе, но именно он в большинстве случаев ответствен за ту длительность, что особо присуща анализу».

В принципе, использование невроза переноса нацелено на воспроизведение, на актуализацию детского невроза с тем, чтобы тот стал доступным для лечения.

Вместе с тем мне хотелось бы подчеркнуть, что психоанализ— это все же терапия, работающая *здесь и теперь*, ибо в нем анализ и интерпретация самых существенных моментов происходит в соответствии с актуальным переносом.

И наоборот, в Гештальте — в противоположность все еще существующему мнению — постоянно всплывает прошлое (незакрытые Гештальты), иногда прошлое очень далекое, довербальное, архаичное. Однако оно становится доступным только в момент своего спонтанного проявления *здесь и теперь*. Таким образом, Гештальт-терапевт ни в коей мере не является узником настоящего. Как и психоаналитик, «он внимателен ко всему, что всплывает из прошлого в виде актуального воспоминания и, следовательно, должно обладать каким-то значением теперь» (Из интервью Лауры Перлз, взятого Эдвардом Розенфельдом (Гештальт-журнал, Vol. 1.1978).

*Было бы абсурдно пренебрегать корнями под предлогом интереса к цветам и плодам!*

Но Гештальт-терапевт располагает более прямыми и, что особенно важно, менее болезненными для клиента, чем невроз переноса, средствами, с большой вероятностью способствующими проявлению инфантильных черт поведения. Это техники телесной и эмоциональной мобилизации, а также техника управляемых фантазий (*waking dreams*), позволяющие быстро вывести на поверхность часть архаического материала и устаревшие повторяющиеся паттерны поведения.

Таким образом, можно избежать длинного и сложного обходного пути через невроз трансфера, сводя этим к минимуму осложнения в повседневной жизни клиента и сокращая продолжительность лечения.

### Спонтанные проявления переноса

Выше я говорил о неврозе переноса, а не о спонтанных явлениях переноса, которые, конечно же, будут стойко сохраняться, даже если терапевт сумеет выявлять их по мере возникновения (указывая на них и даже, при возможности, их эксплуатируя).

Когда в ходе сеанса индивидуальной терапии Валерия заявляет мне:

«Я отлично знаю, что ты никогда не принимаешь меня всерьез: мне никак не понять, почему ты не пришел на вернисаж моей выставки! А ведь она прошла с большим успехом и ты должен был бы гордиться мной!» — то совершенно очевидно, что она обращается скорее к родительскому образу, чем к реальному терапевту.

Простейшего столкновения с реальностью: «А почему это я должен был бы тобой гордиться?» — оказывается достаточным для осознания клиенткой тех механизмов переноса, что проникают в ее поведение. Этот вопрос терапевта подтолкнет ее к поиску собственного удовлетворительного образа внутри нее самой, а не через «высочайшее» родительское уважение.

### **Актуальные отношения и контрперенос**

Правильное чередование терапевтических отношений сочувственной поддержки и разумной фрустрации (skilled frustration) мало-помалу способствует обретению клиентом своей автономии (самоподдержки — self-support).

Как я только что подчеркивал, Гештальт-терапевт в критическом случае без колебаний выскажет свои собственные чувства, возникшие у него в актуальной ситуации. Он даже может иногда позволить себе раскрыть свои вкусы, свое отношение, свои радости и трудности:

«Я считаю, что ты способен к живописи, но я лично не любитель абстрактного искусства: я предпочитаю акварели Дюфи!»

Этот прием называется «самораскрытие» (self-disclosure) — сознательное раскрытие себя в отношениях аутентичного, но контролируемого и селективного участия. Поэтому: в мыслях я согласен со всем, что я говорю, но не говорю всего, что у меня есть в мыслях... и более того, не делаю (увы!) всего, что мне захочется!

*Я присутствую здесь как неповторимая личность, оставаясь здесь самим собой, а не для самого себя!*

Таким образом, я устанавливаю актуальные личные отношения, которые частично затрагивают реалии социальных, межличностных отношений обоих партнеров. В этом случае я оказываюсь:

- в эмпатии с клиентом — то есть «в нем»,
- конгруэнтным самому себе — то есть «в себе»,
- в отношениях симпатии («я/ты») — то есть «между нами».

Обычно клиент высоко ценит подобные равные отношения, где он чувствует себя признанным в качестве субъекта, достойного собеседника, а не простого объекта профессионального интереса пусть добросовестного, но безразличного терапевта (Итальянский гештальтист Эдоардо Джустини объединяет рожерианский подход и Гештальт в направление, которое он называет Гештальт-консультирование (Gestalt Counseling). Гештальт-практик по возможности в качестве терапевтического средства использует свои собственные переживания,

*предпочитая «нападающее» применение своего контрпереноса простой «защитной» бдительности.*

Итак,

- в классическом психоанализе аналитик особо внимательно относится к поддержанию переноса клиента, стараясь максимально контролировать свой собственный контрперенос;
- в Гештальте, наоборот, терапевт стремится ограничить перенос клиента, обращая свое внимание на преднамеренное использование собственного контрпереноса посредством непрерывного осознания (awareness) всех своих телесных ощущений и эмоций, возникающих в ответ на вербальное поведение и движения клиента.

Следует подчеркнуть, что среди современных психоаналитиков все в большей степени устанавливается такое позитивное отношение к контрпереносу, которое раньше критиковалось. Так, например, Нахт пишет:

«Долгое время аналитики были убеждены в том, что благодаря нейтральным отношениям они могут быть «хозяевами» своих собственных бессознательных реакций контрпереноса и даже могут устранять их.

Нам известно сегодня, что контрперенос, так же как и перенос, оказывается плодотворным для аналитической работы, конечно же, при условии, что он действует в благоприятном для больного направлении».

А Гарольд Сирлз заявляет:

«Мое чувство самости стало [...] моим самым надежным источником информации о том, что происходит между пациентом и мной, и о том, что происходит у самого пациента [...] это очень чувствительный и полезный научный инструмент, поставляющий информацию о том, что происходит в процессе лечения и часто недоступно для его вербального выражения пациентом» *Scarles H. Le contre-transfert. Paris. Gallimard, 1981.*

Так современный психоанализ, вслед за Гештальтом, возвращается к идеям, сформулированным еще в 30-е годы Ференчи (один из учеников которого, Карл Ландауэр, был супервизором в дидактическом анализе у Перлза). А такие знаменитые психоаналитики, как Мелани Кляйн, Винникотт и Балинт, получившие образование у Ференчи и его учеников, сами, каждый по-своему, разработали «активную технику», в которой большое место занимает использование контрпереноса и, в частности, работа с его телесными отголосками.

### **Переход к половому акту**

Конечно же, переход от чрезмерной нейтральности к чрезмерной включенности для меня неприемлем, и я не могу присоединиться к позиции некоторых американских коллег, которые под предлогом создания подлинных и так называемых «равноправных» отношений стремятся стереть всякое различие между терапевтом и его клиентом, используя отдельные терапевтические сессии в целях личного удовлетворения, и даже занимают своими собственными проблемами время, по праву принадлежащее участникам семинара, или удовлетворяют свои собственные сексуальные желания, прикрываясь необходимостью «аутентичности» во взаимоотношениях с клиентом!

Несомненно, что подобная практика дает кратковременный демагогический эффект; ведь многим стажерам очень нравится видеть слабости своего терапевта — таким он кажется им более «человечным» и «доступным»! Однако подобные достойные сожаления (но, впрочем, чрезвычайно редкие) злоупотребления могут бросить тень недоверия на практику Гештальта.

Из разных американских исследований стало известно, что на самом деле невозможно со всей объективностью утверждать, какие (негативные или позитивные) косвенные последствия несет эта практика для каждого из задействованных партнеров и просто для других участников группы.

Указывается на особые случаи ухудшения состояний или осложнений после отношений такого рода, однако известно не меньшее количество случаев улучшения (наступившего вследствие девальвации нарциссизма и снижения аффективной заряженности (драматичности) фантазии)...

Объективному исследованию этой темы мешает неизбежное в таких вопросах лицемерие, наследованное из традиционных моральных и религиозных представлений.

Еще недавно вызывали скандал научные исследования сексуального поведения, выполненные Кинси или Мастерсом и Джонсон, хотя было известно, что в действительности... 80% населения (!) практиковало техники, которые официальная мораль квалифицировала как «развратные»!

Вместе с этим, отвергая все моральные предрассудки и все априорные утверждения о возможном психологическом «вреде», мы все-таки считаем, что сексуальные отношения между терапевтом и клиентом могут быть искажены диссимметричностью их статусов:

- один из них получает оплату, другой — платит;
- профессиональный терапевт обладает авторитетным статусом и властью; при этом он может испытывать искушение к их бессознательному злоупотреблению;
- и наоборот, «завоевание» терапевта клиентом (или клиенткой) не всегда связано с искренним аффективным или сексуальным влечением!;
- хотя, впрочем, любой терапевт в силу своей профессии сталкивается с большим числом потенциальных партнеров в особой ситуации эмоционального надлома у клиента: равновесие, таким образом, оказывается нарушенным.

И, наконец, здесь нельзя отвлекаться от осуждающего социокультурного контекста, еще достаточно сильного в Европе, несмотря на современную эволюцию нравов. Это глубоко отражается на подобного рода переходах к действию, придавая им привкус скрытой вины или показного вызова.

С гештальтистской точки зрения, невозможно отделять индивидуума от окружающей его среды, и любое поведение обретает смысл только в окружающем его поле, пусть даже история и география накладывают свои, в большинстве случаев условные и временные, пределы.

И все-таки нагнетание драматичности вокруг таких случаев нарушений, как нам кажется, иногда приносит больше вреда, чем то делают сами нарушения! (Аналогично, еще совсем недавно очень осуждалась мастурбация («от этого сходят с ума!»), хотя в то же время в некоторых странах (как во Франции вплоть до XVII века) она широко применялась для того, чтобы утихомирить беспокойного или утешить ударившегося ребенка: на некоторых островах Тихого океана и сейчас принято, что любой прохожий может мастурбировать малыша, ободравшего колени — подобно тому, как в современной Франции в этом случае его бы поцеловали и приласкали. А сколько можно было бы сказать о пресловутой «травме первичной сцены» (наблюдения совокупления родителей), что встречается повсеместно и проходит безболезненно в других самых разных культурах).

Кроме того, мы не склонны защищать и крайне моралистичные, противостоящие либеральным, взгляды. Опыт научил нас опасаться «высококонраваственных» инквизиторов, которые то и дело пытаются отделаться от своих собственных слабостей, обличая слабости других людей (реактивное образование).

Некоторые ведущие терапевтических групп и групп личностного роста доходят до того, что требуют от каждого участника группы письменного обязательства в «воздержании» от сексуальных отношений не только с терапевтом (что само собой разумеется), но и с другими участниками группы даже в период между терапевтическими сессиями...

Напоминания с предостережениями по поводу искусственно накаленных отношений в психотерапевтической группе с телесной или эмоциональной ориентацией нам кажутся просто необходимыми, но подобные принудительные запреты представляются нам нарушением частной жизни взрослых клиентов... ведь в то же время их призывают к ответственности за свою жизнь!

Кроме того, многочисленные свидетельства подтверждают, что подобные обязательства — даже письменно заверенные — редко соблюдаются всеми без исключения участниками группы. Более того, в этом случае некоторые из них подталкиваются к антисоциальной позиции — провокационным нарушениям установленного закона (письменного обязательства). Другие занимают лицемерную позицию лжи и отрицания (собственных импульсов); это происходит несмотря на наше стремление поощрять в каждом из них аутентичное выражение эмоций, чувств, страхов или желаний.

**На горном гребне...**

Наша личная позиция проходит по неудобному горному хребту, расположенному между провалами крайностей. Она подразумевает максимальную осторожность по отношению к любым аффективным, любовным или сексуальным обязательствам, однако без каких бы то ни было жестких моральных или идеологических запретов, не учитывающих всю специфику каждого отдельного случая.

Мы считаем, что в данном контексте деонтологический запрет на переход к половому акту приводит к большей телесной свободе и раскованности участников терапии, чем это было бы в случае терпимого к нему отношения. Ведь в самом деле, если клиент не опасается «заносов», то ему будет легче позволить проявить свои часто неудовлетворенные потребности в нежности или регрессии и таким образом вновь испытать подавленные детские чувства, исследовать запретные желания и дедраматизировать фантазии. Подобные пределы, установленные чаще всего имплицитно, предохраняют как терапевта, так и клиента.

Ограничения, связанные с сексуальными отношениями, никоим образом не создают в нашем сознании препятствий для взаимных дружеских и теплых отношений с клиентами, позволяя сохранять обстановку откровенности, доверия и безопасности. Такая обстановка, в свою очередь, помогает осуществлять как преднамеренные фрустрации или безвредные агрессивные столкновения, так и глубинные «погружения» в архаические зоны личности.

Более того, это способствует работе в атмосфере удовольствия, теплоты и радости (Для меня оптимальная теплота в отношениях подобна оптимальной степени разогрева мотора внутреннего сгорания, которая обеспечивает наилучший режим его функционирования при условии соблюдения определенной температурной границы! Напомним результат некоторых опросов, проведенных в Канаде и США: от 15 до 20% психотерапевтов самых разных направлений вступали в сексуальные отношения с одним или несколькими своими клиентами!). Ведь лучше получается то, что делается с удовольствием; и это справедливо как для клиента, так и для терапевта.

С моей стороны, я не признаю никакой ценности за аскетизмом, страданиями или жертвами, и мне чужды нравственные воззрения святого Бенедикта, признающего святыми только мучеников и утверждающего, что «смерть стоит в преддверии радости» (правило № 7) и что «должно испытать все тяготы и лишения, чрез которые движутся к Господу» (правило № 58).

Мне скорее ближе православные, у которых пасхальная радость Воскресения преобладает над страстями Распятия, а также тантристы, которые ищут святости путем трансмутации желания и удовольствия, или те суфии, что «танцуют Радость этого мира». Я присоединяюсь к Максиму Пахому, считающему, что:

«В отличие от того, что предписывает фрейдистская техника, удовольствие, испытываемое терапевтом или ведущим группы от взаимодействия с ее участниками, необходимо для самого изменения. Оно безвредно; более того, оно не является и каким-то подозрительным элементом, который следует дозировать или воспринимать со сдержанностью или подозрением. Оно является двигателем изменений» (*Max Pages. Le Travail Amoureux. Paris, Dunod, 1977*).

Кстати, не правда ли, что удовольствие и любовь вовсе не синонимичны сексуальности? Да и само слово «сексуальность» стало широко употребляться только в XIX веке, а в его современном значении впервые было употреблено в... 1924 году! Сколько воды утекло с тех пор! А к примеру греки, говоря о любви, использовали три совершенно разных слова:

- эрос — желание, символическим средоточием которого является тело или половой орган,
- агапе — нежность с оттенком братских чувств, средоточием которой является сердце,
- филия—любовь или интерес (к другу, музыке, правде), средоточием которой является голова.

Лично я без колебаний готов заявить, что:

*сексуальность следует не подавлять или, наоборот, сбрасывать, а внимательно и с уважением управлять этой фундаментальной энергией* (Можно было бы сказать, что хроническое подавление ведет к неврозу (по Фрейду), однако анархический «выброс» рискует вызвать психоз (потеря границы это)).

Этот импульс жизни — не материальный инстинкт, на котором лежит отпечаток первородного греха, а проявление фундаментального вселенского порыва к жизни.

Фрейдовская теория начала века об экономии либидо опиралась на представления о количественно определяемых импульсах энергии, что соответствует модели классической термодинамики того времени. Однако основная роль в ней отводится понятию обмена флюидами и второму принципу Карно (потеря энергии вследствие энтропии). По Фрейду, как механизмы невроза, так и механизмы сублимации имплицитно основаны на механике флюидов: предполагается, что количество энергии ограничено и ее можно только отвести в другое русло или преобразовать, но никак не приумножить. И, например, поэтому неиспользованное первичное сексуальное любопытство, преобразовавшись, окажется у истоков искусства и науки.

Однако любовь относится к стихии Огня, а не Воды: она повинуется не принципу сообщающихся сосудов, а принципу пламени, способному увеличиваться до бесконечности и, отдавая, ничего не терять. Либидное мальтузианство больше не у дел: нужно не экономить воду, а поддерживать пламя, стараясь при этом не обжечься...

Ведь любовь, нежность и сексуальность не убывают при их использовании, а, наоборот, растут!

### **Перенос терапевта**

Абсолютная нейтральность терапевта — это устаревший миф, который уже не поддерживается даже самими психоаналитиками. К тому же само по себе невмешательство — сильный индуцирующий фактор, а отступление иногда вредит больше, чем «провокация» (являющаяся «призывом»).

Более того, необходимо подчеркнуть, что в глубине себя терапевт вовсе не склонен постоянно отвечать на запросы клиента. Однако именно это заставляет употреблять сам термин «контрперенос», обозначающий ответ, позитивный или негативный, на перенос, возникающий у клиента на его психоаналитика.

Так называемый перенос представляется в конечном итоге чрезвычайно сложным явлением, ибо мы оказываемся перед лицом шести нередко пересекающихся возможных способов взаимодействия:

- перенос клиента на терапевта;
- контрперенос терапевта в ответ на этот перенос;
- перенос терапевта только на определенных клиентов (которые воспринимаются как дети, родители, соперники, ученики и т. д.);
- контрперенос клиента в ответ на перенос терапевта;
- актуальные чувства клиента, касающиеся личности самого терапевта;
- актуальные чувства терапевта к самому клиенту.

Признаюсь, я вовсе не испытываю сожаления по поводу столь сложного сплетения взаимоотношений, образованного из нитей, окрашенных в разные оттенки одного и того же цвета, которые сливаются в таинственную гризайль. Ведь в этом и состоит неизмеримое богатство человеческих отношений: живых, самобытных и неповторимых. Оно противостоит всякой рутине и рождает в терапевте бдительность к каждому мгновению бытия.

## **Контроль: осторожность и авантюризм**

У гештальтиста, находящегося в состоянии напряженного внимания к процессу развития отношений, происходящее постоянно отзывается во всем его существе.

Конечно же, должно быть, сам Гештальт-терапевт уже давно столкнулся со своей личной экзистенциальной проблематикой в ходе углубленной терапии посредством Гештальта, психоанализа или любого другого метода. Впоследствии он еще больше и глубже знакомится со своими механизмами контрпереноса и анализирует свои профессиональные действия на супервизии, в течение нескольких лет извлекая пользу из контроля и опыта квалифицированных коллег.

Но ежедневное соседство со смертью, желанием и сексом, деньгами и конфликтами, депрессией, бредом или безумием не может проходить бесследно.

Поэтому представляется необходимым, чтобы каждый терапевт регулярно, на протяжении всей своей карьеры, отводил себе достаточное количество времени для личной работы над самим собой и для углубления профессионального мастерства (пожалуйста, не смешивать!).

Речь идет вовсе не о решении терапевтом всех своих проблем (иначе на земле осталось бы слишком мало терапевтов!), а о его способности без лишней тревоги и переключений глядеть в лицо этим проблемам. С моей точки зрения, терапевт должен уметь с достаточной легкостью встретить пять основных типов экзистенциальных вопросов, которые поднимают клиенты:

- одиночество,
- сексуальность,
- сомнения,
- агрессивность,
- смерть.

Эти пять осей должны быть тщательно проработаны в ходе личной терапии, получения базового образования и супервизии будущего терапевта; и то, в какой мере кандидат овладел этими вопросами, станет тестом для оценки его готовности заниматься терапией.

Гештальтист постоянно следит за пределами своих собственных возможностей, а иногда даже отказывается от слишком рискованного «сопровождения» — так же, как недостаточно опытный или временно уставший проводник в горах отказывается от перехода, на который в данный момент у него не хватает сил.

Некоторые заявляют, что человека невозможно «сопровождать» на пути, который не был пройден самим терапевтом. Я не разделяю этой довольно распространенной точки зрения: я могу эффективно сопровождать роженицу или тревожного ракового больного, сам даже не пережив этих ситуаций, и, наоборот, я могу потерять способность к аффективному сопереживанию, столкнувшись, к примеру, с проблемой депортации,— как раз потому, что она пробуждает во мне извечно незакрытый Гештальт, касающийся тяжело заживающей личной экзистенциальной драмы. Итак, важно не то, что я сам пережил, а мое актуальное ощущение спокойствия перед лицом поднятых проблем.

Точно так же меня может охватить тревога в том месте уже пройденного пути, где я пережил несчастный случай, и, наоборот, я могу внимательно и эффективно сопровождать «связку» на новом, но соответствующем моей технической компетенции отрезке пути. Я, может быть, буду более бдительным, чем на знакомом участке пути...

Лично я признаю ценность таких совместных с клиентом экскурсий в неисследованные зоны, когда пройденный путь отмечается на карте постепенно, по ходу и даже по окончании терапевтического сеанса.

*Самые ценные открытия не всегда происходят на раз меченных указателями дорогах: ведь самые прекрасные цветы и потаенные сокровища находятся вдали от проторенных путей.*

Я не считаю принципиально необходимым предварительное определение точного «терапевтического контракта» с клиентом. Во многих случаях его подспудные мотивации начнут вскрываться только постепенно. Некоторые могут очертить круг своего неблагополучия и точно назвать свои цели, другие еще к этому не подошли или, вернее, уже далеко ушли от этого! Гештальт-терапия позволяет, и в этом одна из ее многочисленных специфических ценностей, отправиться на исследование сохраняя бдительность по всем азимутам, при этом она не обязывает к точному определению маршрута еще до начала любой экспедиции.

Меня всегда больше обогащали импровизированные путешествия и стимулировало осознание, обострявшееся при встречах и находках *здесь и теперь* в той стране, где я нахожусь, чем организованные экскурсии с заранее предусмотренными остановками,—даже если

выбор этих остановок происходил, так сказать, по моей собственной инициативе в ходе предварительных встреч с агентом туристического бюро, незаметно направлявшего меня в ситуации «там и тогда».

Поэтому в задачи терапевта входит не только любой ценой поддержать клиента на выбранном пути, но и помочь ему извлечь максимальную пользу из того, с чем он встретится по ходу своей терапии, помочь ему лучше распознавать препятствия и опасности, различать неуместные уклонения и необходимые объезды, а по возвращении из каждой экспедиции — выделять полезные открытия.

## Глава 9

### ТЕЛО И ЭМОЦИИ В ГЕШТАЛЬТЕ

*В какой степени Гештальт является «психотелесной» терапией или психотерапией «телесно-эмоционального воздействия»? Вот что утверждает Лаура Перлз:*

«Есть один момент, значение которого я никогда не перестану подчеркивать, а именно: телесная работа составляет неотъемлемую часть Гештальт-терапии. Гештальт является *холистической* терапией — это значит, что он работает со всем организмом в целом, а не просто с голосом, речью, движением или еще с чем бы то ни было в отдельности» (Из интервью Лауры Перлз (Гештальт-журнал, vol. 1, 1978).

«Я использую любую возможность физического контакта, если считаю, что это облегчит пациенту его продвижение в *осознании* (awareness) возникшей ситуации [...]. У меня нет особых правил в отношении пациентов-мужчин и пациенток-женщин. Я могу закурить, начать кормить кого-то с ложки, поправить волосы девочке, взять за руку или крепко обнять упавшего мне на колени пациента, если мне покажется, что это сможет оказаться наилучшим средством для создания коммуникации или ее восстановления. Я также трогаю пациентов и позволяю им трогать меня, что позволяет мне исследовать, как возрастает их телесное *осознание* (awareness) [...] По-видимому, существует большое расхождение во взглядах и беспокойство по поводу приемлемости физического контакта в терапии» (Лаура Перлз: на IV съезде Американского общества психотерапевтов (Нью-Йорк, 1959). Этот съезд собрал крупнейших терапевтов пяти различных направлений).

Лаура Перлз не отделяет Гештальт от художественного и телесного способов выражения. Она сама обучалась музыке и танцу, а изучая психоанализ, параллельно посещала специальные курсы по разного рода телесно-ориентированным техникам (Александера, Фельденкрайса, эвритмию Рудольфа Штайнера и т. д.).

Внимательное отношение к телу свойственно *всем* гештальтистам. Они наблюдают за позой, дыханием, взглядом, голосом и микрожестами клиента, однако многие Гештальт-терапевты *напрямую* с телом клиента вообще не работают.

Да и сам Фриц Перлз, бросив психоанализ ради Гештальта, в самом начале своей практики перед сеансом предлагал клиентам лечь на диван (так же как делал его учитель Вильгельм Райх).

Исидор Фром, один из первых учеников Перлза, со своей стороны, рассматривал Гештальт как *диалогический* вид терапии, основанный по большей мере на *вербальном* диалоге. Такие известные гештальтисты, как Джозеф Зинкер и Роберт Резник (в США), Жанин Корбей (в Квебеке), Ноэль Салате и Жан-Мари Робин (во Франции), редко используют тело: они предпочитают за ним наблюдать и обращаться к клиенту *вербально*.

В действительности базовые теоретические принципы и специфическая методология Гештальта (глобальный *феноменологический* подход, теория *self*, выделение нарушений *цикла* контакта) не содержат указаний на необходимость мобилизации тела, активного участия тела не требуется и для обнаружения обрывов цикла контакта и «сопротивлений». Однако, с моей точки зрения, мы таким образом лишаем себя мощного терапевтического рычага, способствующего более *глубокой* и интенсивной работе, позволяющего повысить ее эффективность и сократить ее продолжительность.

Поэтому *большинство* современных Гештальт-терапевтов придают *исключительное значение телесным проявлениям* как клиента, так, впрочем, и самого *терапевта*. Их в одинаковой степени интересуют *сенсорика* («Что ты сейчас ощущаешь?») и *двигательная активность* организма («Я предлагаю тебе встать и сделать несколько шагов...»).

### **Что можно узнать из телесных проявлений**

*Наблюдение и чтение телесных проявлений не заключается лишь в усилении (амплификации) ощущений и жестов.*

Гештальт-терапевт с особым вниманием относится ко всем телесным проявлениям своего клиента: к изменению положения его тела, заметным внешнему наблюдателю произвольным или бессознательным движениям, полуавтоматическим *микрожестам* — «оговоркам тела», указывающим (в большинстве случаев без ведома самого клиента) на протекание какого-то процесса. Это может быть постукивание пальцами руки, покачивание ног, *появление желваков на челюстях*. Кроме того, терапевт непременно следит за *голосом*, ритмом *дыхания*, его амплитудой и задержками, а также за *кровообращением*, к примеру, по изменению оттенков цвета кожи на открытых участках тела.

В Гештальте телесный симптом охотно используется в качестве входной двери, открывающей доступ к прямому контакту с клиентом. При этом сохраняется полное уважение к самостоятельно избранному им пути, хотя выбор этот чаще всего бывает произволен.

В этом случае следует побуждать клиента к осознанию через *усиление* (амплификацию) возникшего у него ощущения или симптома «Парадоксальная» реакция, ибо большинство других видов терапии, наоборот, направлены на *ослабление* симптома. И тогда клиент, *прежде чем начать размышлять о возможном значении симптома*, углубляется в свои ощущения, давая им «заговорить».

Ведь в Гештальте, как я уже неоднократно подчеркивал, не стремятся любой ценой расшифровать симптом. По выражению Лакана, такая расшифровка «питает симптом смыслом», объясняя, оправдывая и поддерживая его. Примером тому может служить заявление следующего рода: «Я подвержен фобиям, так как моя мать, испытывая тревоги после смерти моего старшего брата, чрезмерно опекала меня»,— это может скрыто означать, что: «У меня есть веские причины на то, чтобы быть таким» и даже: «Я приговорен — поэтому я таким и останусь».

Гештальт-терапевт остерегается любой *интерпретации* жестов и телесных проявлений клиента, основанной на *заранее разработанном* своде правил. Он предпочтет подтолкнуть клиента к *самостоятельному* движению по открывшемуся пути, предложив ему *продолжить, повторить или усилить* (амплифицировать) жест (чтобы тот стал все более и более проявленным и отчетливым), одновременно *проговаривая возникающие у него в теле ощущения*. И тогда цепи ассоциаций от ощущений, жестов, образов, звуков или слов часто приводят клиента к внезапному осознанию (*инсайту*, или *мини-сатори*,— по выражению Перлза) его *актуальных* поступков или, наоборот, *прошлых* и даже *архаических* повторяющихся способов действий.

### И тело может лгать...

Язык тела часто может быть глубоким, богатым и разнообразным. Между пониманием этого факта и утверждением, что «тело никогда не обманывает» (Лоуэн), лежит та грань, которую лично я остерегался бы переступить. Мои *слова* могут выражать сознательную ложь или же выдавать мои мысли вопреки моей воле, но и *мое тело может делать то же самое!* Я могу «качать мышцу», чтобы замаскировать свой страх или робость, лить «крокодиловы» слезы, чтобы разжалобить собеседника, или прикрывать свою агрессивность приветливой улыбкой. Я могу покраснеть, не будучи действительно взволнованным, или ощущать эрекцию, не будучи влюбленным (и прямо наоборот!..). Я могу жестоко страдать от мелкой царапины или зубной боли, но не ощущать медленного развития раковой опухоли.

*Доверять телу клиента — не более и не менее благоразумно, чем доверять его слову...* Но зачем же пренебрегать этим неиссякаемым источником дополнительных сведений, совпадающих или разнящихся по содержанию с эксплицитными вербальными сообщениями?

Для гештальтиста особое значение телесного языка состоит в том, что он корнями своими уходит в *здесь и теперь*, слово же охотно переносится в то, что случилось «раньше и в другом месте», стараясь ответить на вопрос *что*, а не *как*.

Пробудившиеся чувства отражаются чаще всего в *голосе*, в *дыхании* и в *позе* клиента. Между телом и словами возникает *обратная связь*; они вступают в резонанс, оказывая друг на друга взаимное усиливающее влияние...

### Приручение эмоций

Слезы — это *природная смазка любой эмоции*, то есть любого «душевного движения, направленного вовне, к миру» Слово «эмоция» происходит от лат. *emovere* или *ex-movere* — двигаться вовне, наружу. А это значит, что освободительная *экспрессия* противостоит тягостной *импрессии* (впечатлению), которая, *словно пресс*, *давит* внутрь и оставляет там свой отпечаток.

К сожалению, в нашей культуре проявление телесной экспрессии и эмоций *критикуются и строго регламентируются*: нам с детства запрещали не только открыто выражать гнев, страх, грусть, боль или ревность, но и ликовать от радости и проявлять свое желание.

Лично я обычно поощряю спонтанное проявление любой проклюнувшейся эмоции. Когда она наконец-то вылезает из своей норки, то я внимательно встречаю ее, стараюсь познакомиться и, не торопясь, но в нужный момент, заговорить с ней. И если я замечу хоть малое изменение в ритме или интонациях голоса, в слюноотделении или в дыхании, тогда я стараюсь успеть обратиться к клиенту с вопросом: «Что происходит с тобой сейчас, в эту минуту?», пока мимолетная эмоция не исчезла... Само собой разумеется, что если такая интервенция окажется *преждевременной*, то она может оборвать эмоцию и даже привести к тому, что эмоция, чуть показав кончик своего носа, тут же спрячется обратно! Но если ее сначала обнаружили, познакомились с ней, а затем ее *приняли*, тогда появится возможность провести более глубокую и эффективную работу «на открытой ране».

В своей терапевтической практике я сознательно использую *нежность и агрессивность в терапевтических целях*, поощрение, фрустрацию или конфликтное противоборство, то их резко чередуя, то сменяя их мягко и последовательно.

Я хочу не *подчинить* себе эмоции (превращая их в рабов), а *приручить* их, поставить их себе на службу, стараясь при этом, чтобы они не иссякли, но вместе с тем и не разлились в половодье. Клиента стоит при всяком удобном случае побуждать к тому, чтобы он учился

открывать и закрывать кран эмоций: плавное и точное функционирование этого механизма будет порукой хорошего самочувствия. Гештальтист, словно водопроводчик, регулирует водоснабжение и прочищает засорившиеся трубы, стараясь не допустить ни засухи, ни наводнения.

Научиться управлять собой так, чтобы не скользить по наледям экзистенциальных дорог и не выпускать руля из рук в неожиданных ситуациях, лучше узнать реакции своего автомобиля и продолжать двигаться дальше, сохраняя доверие и бдительность... Что бы то ни было — скорбь или ярость — стараться не бежать от них, а идти им навстречу, признать их своими, полюбить их, пройти через них:

«*The only way to get out is to go through*» (*Peris*). «Единственный способ выйти — это пройти через» (Перлз). А не подавлять или избегать!

Гнев, сексуальное желание или любая другая страсть подобны сторожевой собаке, которая становится опасной, если ее слишком долго держать взаперти. Но не могу же я спускать ее на каждого прохожего! А чтобы приручить ее, мне необходимо почаще бывать с ней рядом и прежде всего *подружиться с ней*. И так — со всеми моими эмоциями: не игнорировать или пресекать их, а *познакомиться с ними и полюбить их*.

Подавленные эмоции, так же как и *подавленные действия*, питают неврозы и психозы, психосоматические заболевания и социальные волнения. См.: *Henri Laboril. L'inhibition de l'action*. Paris. Masson, 1979; *Simonton: Guerir envers et centre tout*. Paris. L'Epi, 1982.

Для выявления оптимального уровня проявления эмоций мы при первой же возможности побуждаем клиента *мобилизовать тело*, встать, подвигаться, поэкспериментировать, изменяя дистанцию, исследовать контакт — сдержанный или бурный, нежный или агрессивный... Мы предлагаем физическое *усиление* возникающих поз и автоматических жестов, а также *телесное проигрывание* вербализованных ситуаций.

**Пример: «Чем же мне заменить мои заботы?»**

Терапевт:— Как ты сидишь?

Мюриель:—Я сгорбилась, наклонила голову...

Т.: — Можешь попытаться *усилить это положение*?

М.:—Да!.. Я словно раздавлена... Как будто у меня на плечах оказался тяжелый груз...

(Терапевт кладет ей на плечи большую подушку.)

М.: — Да-да!... Только он тяжелее! *(Терапевт ставит сверху еще несколько подушек...)*

Т.: — Хочешь попробовать подняться и «пожить, как в жизни»?

*(Мюриель встает; держа на спине груз подушек, она делает несколько неуверенных шагов...)*

М.: — Так невозможно! Я совсем не могу двигаться!

*(Она в ярости сбрасывает на пол одну из подушек.)* — Уф! От одной избавилась! *(Задумчивое молчание...)* Это мой друг Люсьен, он все время на меня давит! Ни на секунду не оставит меня в покое!

*(Через несколько мгновений она вдруг сбрасывает еще одну подушку.)*

М.: — А это — моя секретарская должность — она мне тоже опротивела! Сыта по горло!.. Нужно менять работу!

*(Она начинает сбрасывать одну за другой подушки, которые будут символизировать ее престарелую требовательную мать, работу над проектом в исследовательской группе и т. д.)*

Т.: — А теперь?..

М.: — Теперь? У меня больше ничего нет на спине! Я могу свободно ходить *(она делает несколько шагов)*... но куда же я пойду?.. И что буду делать?.. Ведь все эти заботы, оказывается, занимали меня! Я совсем не оставила времени для того, чтобы придумать хоть один план!.. Когда я отделалась от этой гадости, то жизнь стала казаться мне пустой! *Ведь мои заботы составляли мне компанию!*

### **От тела к слову, от слова к телу**

*Усиление (амплификация) положения тела* позволяет постепенно достичь осознания: это путь, ведущий *от тела к слову*.

Но в Гештальте движение происходит и в обратном направлении, то есть *от слова к телу*, в частности, при использовании техники осознанного проигрывания. Речь идет о приеме, на создание которого гештальтистов вдохновила психодрама Морено.

Так, в работе со *сновидением* клиенту вместо предложения вербально выразить ассоциации, возникшие от образов из сна, можно посоветовать *воплотить один за другим самые разные (даже второстепенные) персонажи его сна и высказаться от их имени*: и тогда он сможет сыграть — в словах или в действиях — одного за другим своего преподавателя, его ученика или тетрадь этого ученика, фразу, записанную в этой тетради, или просто чернильную кляксу...

Можно и предложить *через тело символически воплотить* в действие высказанное чувство.

Например, Патрик жалуется, что он остается «в плену своих привычек». По знаку терапевта участники группы, символически изображая ситуацию, сжимают его в кольцо тел... но ко всеобщему удивлению, он ничего не делает для того, чтобы выбраться!

И тут Патрик сам внезапно понимает, что его *желание* быть свободным и инициативным — всего лишь интеллектуальная вербализация, а на самом деле его глубинная *потребность* в данный момент — искать убежище под теплым домашним кровом и продолжать пребывать в спокойствии от достигнутого.

Точно так же можно эмоционально проявить и *воплотить* самые разнообразные вербально выраженные чувства, например чувство отвергнутости, своей ненужности, «тупика», потребности в теплоте, социальном признании и т.д., а также *осуществить телесное проигрывание* таких расхожих выражений, как:

— я не вижу «конца туннеля», — я всегда «один в своем углу», — я никогда не могу «ослабить хватку», — мне хочется «все это бросить» ... и т.д.

Проигрывание, осуществляемое *индивидуально* или *с помощью группы*, может быть или кратким, или достаточно длительным.

#### Кристиан, его дедушка и бабушка

Кристиану 14 лет. Он сирота и воспитывался дедушкой и бабушкой. Это престарелые люди, «отставшие от жизни». Из страха несчастных случаев они отказываются купить ему желанный для него мотоцикл. Кристиан жалуется:

— Они не могут меня понять. Они слишком старые!.. Видишь, между ними и мной *пустое пространство* — это место моих родителей... и там всегда будет пусто! И эта дыра между ними и мной останется навсегда!

Я тут же предлагаю ему *материализовать* то, что он выразил на словах: рядом с его стулом я ставлю два других, пустых: один для его родителей, следующий для дедушки с бабушкой. Происходящее забавляет его: он обращается к дедушке и бабушке, сложив ладони рупором:

— Эй, вы, там! Вы меня слышите?.. Вы слишком старые!.. Вы что, оглохли?..

Затем он занимает место дедушки и бабушки, так чтобы воплотить свое представление о них; встав за их стулом, он начинает отвечать мягким голосом:

— Да-да! Кристиан, мы тебя слышим! Не такие уж мы старые! Нам только по 57 лет. И мы не глухие...

И тогда Кристиан, видимо, что-то поняв, начинает улыбаться.

Он встает и тут же идет расставлять по местам стулья. Он говорит мне:

— Ты знаешь... мне кажется, что можно найти способ договориться: я над этим подумаю!.. У порога моего кабинета он оборачивается и заявляет: — Любопытно, мне уже две недели плохо дышалось, а сейчас — смотри (*он глубоко дышит*), совсем легко!..

Такие простые метафорические проигрывания показывают, какой силой обладает «слово, ставшее плотью» в ситуации *здесь и теперь*.

### Игры или упражнения

Как известно, Гештальт практикуется и в *индивидуальной* терапии, и в *групповой* работе. В последнем случае возможности использования тела увеличиваются. Ведь в ситуации работы *в паре* прямое телесное взаимодействие между терапевтом и его клиентом оказывается *более ограниченным* как в силу *материальных* (недостаток пространства), так и в силу *психологических* или *деонтологических* причин (риск возникновения двусмысленных оттенков в проявлениях нежности, призванной тормозить агрессивную конфронтацию).

Группе, в свою очередь, в зависимости от создавшейся ситуации могут предлагаться разнообразные *подготовительные или амплифицирующие телесные игры или упражнения*. Конечно же, невозможно заранее точно предусмотреть, какие «упражнения» будут использованы. Важно, чтобы они соответствовали атмосфере и задачам возникающей в данный момент ситуации.

Они могут касаться *всей группы в целом* или *отдельного клиента*. Их *цель* — создать многообразие опыта (чувства покинутости, расслабления, нежности, закрытости, противостояния, доверия, ощущения риска и пределов и т.д.) с его последующим осознанием.

Так, *к примеру*, можно каждому предложить поискать «свое место», принимая во внимание все, что есть в зале, или из тел участников группы выполнить ее «скульптурный портрет» для выражения субъективного опыта, полученного в своей семье, а кроме того, исследовать, что происходит при встрече с закрытыми глазами или же физически защитить «свою территорию»; группа может поднять и понести одного из ее участников, сделать так, чтобы он «взлетел», убаюкать его или заключить в тюрьму. Клиент может исследовать свою способность к доверию (падая на руки членов группы) или свою недоверчивость (сознательно оставаясь в стороне от группы) и т.д.

*Несколько десятков подобных игр*, первоначально нацеленных на выявление трудностей в *творческом приспособлении* человека к окружающей его среде, теперь уже стали широко распространенными и даже нередко используются *вне их первоначального контекста*, методологически неоправданно и просто для развлечения! Но по сути они направлены на то, чтобы придать четкость процессам контакта,

отступления, уклонения, сопротивления или конфликта, происходящим на нашей *границе-контакт*, то есть сделать *имплицитное* *эксплицитным*.

### «Терапия телом к телу»

В Гештальте происходит не только вербальная или визуальная коммуникация: мощным мобилизирующим элементом является также *реальная конфронтация тел', агрессивное* физическое противоборство — непременно контролируемое или, в крайнем случае, происходящее *опосредованно* (с использованием матраца или подушки) — или *нежный* контакт, носящий *прегенитальный* родительский или, наоборот, эротический оттенок, в свою очередь также контролируемый, но выходящий за рамки принципа «так, словно...», идущего от Дж. Морено.

Ситуация, когда тела вплотную касаются друг друга, обычно вызывает *глубокую эмоцию*, позволяя выйти на поверхность архаичному материалу из детского *довербального* периода, до которого трудно добраться посредством чисто вербальной терапии. Поэтому нередко в такие моменты проживаются бурные эпизоды, напоминающие рождение или же первое кормление грудью. Ференчи еще в 1931 году писал;

«Конечно, Фрейд прав, объясняя нам, что анализ одерживает победу, когда ему удастся перевести действие в припоминание, но я думаю, что и через действие так же успешно можно пробуждать важный материал, который впоследствии может быть преобразован в припоминание».

Значение *телесного материала, проявленного в действии*, подчеркивается и некоторыми авторами английской школы психоанализа (в большинстве своем — воспитанниками венгерской школы) и, в частности, Винникоттом. О его идеологическом «родстве» с Перлзом я уже упоминал: имеются в виду разные варианты техник *холдинга (holding)* (= действия матери, держащей или несущей своего младенца) и *хэндлинга (handling)* (= то, как мать обращается с младенцем, как она за ним ухаживает).

*Гантономия* Франса Вельдмана — терапия через осязание — предлагает отдельные техники, которые уже применяются в Гештальте (разговор со своим телом, «расширение» его границ до границ тела другого человека, приручение боли и т.д.).

К телесной теме часто возвращается в своих работах и французский психоаналитик Д. Анзье (Anzieu), находящийся под несомненным влиянием английской школы. Он, в частности, пишет:

«Сегодня великим лишним, отверженным, изгнанником [...] в представлениях многих терапевтов [...] оказывается *тело*, являющее собой ту составляющую человеческого существования, в которой сосредоточена витальность, универсальную до-сексуальную данность, то, на что

*опираются все психические функции»* см.: Didier Anzieu. Le Moi-Peau (в работе *Le dehors et ie dedans*. Nouvelle Revue de Psychanalyse. № 9, 1974 или же Le Moi-Peau, Paris. Dunod, 1985).— Что не мешает ему провозглашать «двойной запрет на касание»!

Ситуация, в которой клиент *реально* оказывается «телом к телу» с терапевтом, часто позволяет завязать работу, развивая конкретную эмоцию, возникшую *здесь и теперь*, эмоцию, которая сможет оживить какое-то воспоминание (нежность, разрыв с любимым человеком, изнасилование...). Но эта же ситуация не всегда позволяет клиенту выразить *до конца* все возникающие у него чувства. Поэтому мы нередко в процессе работы подкладываем ему подушку, что дает возможность клиенту пойти *еще дальше* и даже, в крайнем случае, изо всех сил ударить по ней или плюнуть на нее... в том случае, если он испытывает в этом потребность. Так клиент сможет достичь дающего освобождение и осознание *катарсиса* и снова вернуться к вербализации. Среди тех, с кем происходят такие внезапные и неожиданные осознания, часто встречаются люди, которые в этот момент наконец-то проявляют давно сдерживаемую *инфантильную ярость* и подавленный гнев по поводу *смерти* одного из родителей.

Таким образом, выход на символическую работу посредством тела или слова позволяет преодолеть рамки существующей конкретной материальной реальности данного момента, которая, однако, в свою очередь благоприятствует *первоначальной* эмоциональной и энергетической мобилизации. В целом слова — это карта, позволяющая ориентироваться, а тело — это *мотор*, который двигает машину вперед.

### Нагота, hot-tub, бассейн

Нам представляется, что эффект от телесной работы может быть значительно усилен, если в ней задействовать обнаженное тело.

И хотя мы сами практикуем натурализм всей семьей (Мои родители уже в начале 30-х годов участвовали в движении натуралистов), но считаем, что *групповая* терапевтическая работа с *обнаженным телом* может оказаться травмирующей в том случае, если она навязывается грубо и в обязательном порядке,— как в некоторых группах «марафон-ню» Пола Биндрима; он, например, предлагает стажерам публично детально рассмотреть все части тела, разговаривает с ними и требует, чтобы они тоже говорили...

Мы же предпочитаем начинать работу с обнаженным телом по возможности наиболее спонтанным образом (и всегда *факультативно*) — *в горячей воде*, бассейне или hot-tub.

**Hot-tub** — это большая общая ванна, обычно круглой или овальной формы, в которую могут поместиться одновременно с десяток человек. Скамейка внутри нее позволяет оставаться в сидячем положении, по плечи в воде. Вода нагрета до температуры тела (35—37 градусов). Усовершенствованные «горячие ванны» располагают системой струйных пульсаторов, создающих пузыри и вихри регулируемой интенсивности и осуществляющих релаксирующий массаж.

Погружение в совершенно новую среду вызывает некий *стресс* (в широком значении этого слова, ибо стресс может быть как приятным, так и неприятным) и изменение функционирования *всех наших адаптивных систем*: дыхательной, кровеносной, сенсорной, гравитационной, выделительной (потение) и т. д.

Все вместе, сознательно или нет, создает условия для проживания клиентом пренатальной *внутриутробной* ситуации, поэтому нередко люди в окружении других обнаженных тел, омываемых теплой «амниотической жидкостью», спонтанно принимают позу зародыша. Такой *сеттинг* (Гермин, обозначающий в психоанализе ту материальную обстановку (и весь ее символический подтекст), в которой происходит терапевтический сеанс) благоприятствует появлению разнообразных телесных ощущений *регрессивного* типа и позволяет открыться мощным архаичным пластам, вместе с которыми всплывают ощущения «океанского» счастья или, наоборот, экзистенциальной тревоги или отвержения.

*Расширение кровеносных сосудов*, вызванное теплом, приводит к ускорению кровообращения и дыхания, изменению содержания кислорода в крови и ее кислотности, в результате чего происходит своего рода незаметная «аутоинтоксикация» верхних слоев коры головного мозга, сравнимая с той, что достигается более жестким путем через упражнения по *гипервентиляции легких* («усиленное» дыхание), применяемые в *реберсинге* или *биоэнергетике*. Такое усыпление контрольных функций коры посредством введения их в «самонаркоз» благоприятствует проявлению деятельности *освобожденных подкорковых слоев* (лимбических и гипоталамических) и, следовательно, возникновению первичных ощущений и потребностей, которые скоплены именно в этих бессознательных зонах (ярость или гнев, страх или тревога отвержения, сосательные рефлекс или стремление к нежности и т. д.).

Особая водная среда при температуре человеческого тела и нагота позволяют кроме работы по *регрессии* исследовать самые разнообразные ситуации: ощущения *от: расслабления, страх* погружения, *удовольствие* от ныряния с задержкой воздуха, *близкий контакт* с другими обнаженными телами, *работу, связанную с образом тела и с сексуальностью*.

Такая работа может проводиться *в тишине* или *под музыку, со словами* или *без них, с открытыми* или *с закрытыми глазами, коллективно* или *индивидуально*. Терапевт может участвовать, *подсказывая* варианты возможных упражнений (через взгляд, через контакт, массаж и т. д...) или, наоборот, просто отслеживая *спонтанные* «сомато-психические» реакции клиента, стараясь стимулировать его осознание (*awareness*), побуждая его время от времени произносить *звуки, слова или фразы*.

Подобным образом мы используем и **«терапевтический бассейн»** с такой же температурой воды. В этом случае *регрессивный* оттенок снижается (бассейн уже не круглой формы, тела не сближаются и не входят в контакт), но возрастает *сексуальный* оттенок, чему благоприятствуют свобода *перемещения* и *выбора* партнеров, а также возникающая игровая атмосфера.

Само собой разумеется, что психологическая работа, начатая в воде, может *перейти в зал* и продолжаться индивидуально или в группе.

### Сенситивный Гештальт-массаж

После такого купания мы охотно предлагаем сеанс *калифорнийского массажа*, или, по-иному, *сенситивного Гештальт-массажа* (SGM) — упрощенного варианта техники Маргарет Эльк, который мы разработали, обучаясь у нее в Сан-Франциско.

Речь идет о *сенситивном эйфоризирующем* массаже, который ведет к успокоению и расслаблению, лучшей интеграции человеком своей *телесной схемы* и к созданию коммуникации с последовательной концентрацией партнеров на *получении* и *отдаче* тепла, нежности или энергии.

*«Отбросьте свою голову, вернитесь к вашим чувствам»*

— любил повторять Перлз. А самый большой из наших органов чувств — это *кожа*, которая мобилизует 2 м<sup>2</sup> поверхности нашего тела, 70% кровеносных сосудов и большую часть нервных окончаний.

Нам представляется, что *сенситивный Гештальт-массаж* можно легко и гармонично сочетать с традиционной практикой Гештальта. Для них обоих важны следующие темы: цикл *контакт-отступление*,

- работа с *границей-контакт*,
- холистический и *интегральный* подход к человеку как к целому;
- работа *здесь и теперь*,
- *осознание (awareness)* сенсорных ощущений;

- активизация *правого полушария головного мозга* (телесная схема, образы и эмоции);
- обмен ощущениями и эмоциями при отношении терапевтической *симпатии'*,
- принятие и уважение другого человека и самого себя со всеми *недостатками'*,
- *уважение* ритма, творческой манеры и личностного стиля каждого человека;
- стремление к *комфорту и удовольствию* без чувства вины.

### **Значение диссимметрии**

Мы любим предлагать «*диссимметричный*» вариант: один из двух партнеров *делает* массаж (продолжительностью до одного часа), а другой его *получает*, но по окончании сеанса они *не меняются ролями*. Таким образом мы хотим сломать статическое равновесие, установившееся в сфере общественных отношений, где каждый обязан как можно скорее отплатить за полученное. Мы также стремимся поощрять как стремление к *бескорыстной* помощи, так и мужество спонтанно *попросить* помощи, а также принятие *ответственности за выбор* преобладающих в данный момент потребностей и приоритетов.

Но все это *не* означает, что на следующем сеансе партнеры автоматически поменяются ролями или *те же* самые партнеры снова будут вместе. Каждый следует своему ритму, остается внимательным к своим собственным потребностям и желаниям, как, впрочем, и к потребностям и желаниям других людей.

В связи с этим мне хотелось бы напомнить *основное направление эволюции*: от *асимметрии первичного беспорядка* к *динамической диссимметрии прогресса* через *статическую симметрию* организованной материи или примитивной жизни:

*асимметрия —> симметрия —> диссимметрия.*

Чем выше по эволюционной лестнице поднимается живое существо, тем сильнее *убывает его симметрия* по всем следующим осям: верх/низ, вперед/назад, право/лево. У разрезанного надвое земляного червя из хвоста снова отрастает голова, а из головы — хвост. А *человек* *развил диссимметрию* ног и рук, мизинца и остальных пальцев рук, правой и левой частей тела.

Последний, *внешне* почти не выраженный вид диссимметрии проявляется у большинства млекопитающих на уровне внутренних органов (сердца, легких, печени, кишечника...), а у человека и на уровне *головного мозга*. На этом мы остановимся подробнее в следующей главе.

На всех ступенях эволюционной лестницы — от амёбы к дождевому червю, от крокодила к кенгуру, от обезьяны к человеку — возникает все большая *дифференциация* и *специализация* каждой части организма.

### **Тело, эмоция и слово**

Схематизируя, можно было бы сказать, что:

- в *психоанализе* о теле говорят, но оно остается неподвижным,
- в *психодраме* тело двигается, но о нем не говорят,
- в *Гештальте* тело двигается и о нем открыто говорят.

Я хочу добавить, что опыт показывает следующее:

*вербальное осознание без эмоциональной мобилизации приведет к глубоким устойчивым изменениям только через длительное время, в то время как результаты эмоционального катарсиса без последующего вербального оформления, наоборот, исчезнут очень скоро.*

И только *их соединение* позволит осуществиться *быстрому и одновременно устойчивому* изменению. Кстати, пока еще не обращалось достаточно внимания на тот факт, что направленность Гештальта на «поверхностные явления» и на телесные проявления в ситуации *здесь и теперь* не создает никаких препятствий для возникновения ассоциативных ощущений, иногда очень *архаичных* и в некоторых случаях восходящих к первым неделям жизни. Было бы *неточным* считать, что Гештальт не позволяет достичь таких уровней регрессии или глубин, какие удастся затронуть в психоанализе, биоэнергетическом анализе или в психодраме.

Впрочем, никого не должна удивлять столь *тесная связь кожи с мозгом* — оба эти органа в основном возникли из одного и того же зародышевого слоя — *эктобласта*, из которого появляется эпидермий, а также большинство органов чувств (рот, нос, уши и глаза) и, конечно же, вся нервная система.

*Связь внешнего и внутреннего, формы и глубинного содержания — вот что лежит в сердце Гештальта.*

И эту связь можно обнаружить повсюду... и даже в политике!

### *Гештальт-терапия в Белом Доме*

Несколько лет назад президент Картер проводил официальную встречу с мексиканским президентом, который, приветствуя Картера, горячо с ним расцеловался и, с энтузиазмом заключив его в *abraw* (*Abrazo* (*исп.*) — объятие), крепко похлопал по спине! И двенадцать каналов

американского телевидения безжалостно показали, как бедняга Картер, зашатавшись, побледнел и отшатнулся, а затем, едва дыша, тусклым, умирающим голосом выразил... свою радость! Рассказывают, что психологи-консультанты Белого Дома провели интенсивный ускоренный курс *Гештальта*, призванный научить президента, как связывать тело, чувства и слова, чтобы сохранить доверие избирателей.

*Содержание* его речи стерлось из-за ее *формы*, ведь жесты и положение тела так же, как тембр и интонации *голоса*, часто оказываются важнее смысла слов.

В Гештальте на всем протяжении рабочей сессии терапевт внимательно следит за *тембром голоса* клиента, указывающим не только на скрытые эмоциональные процессы, но и показывающим приблизительный *уровень* регрессии. Так, иногда в разговоре взрослых людей можно вдруг слышать покорный, плаксивый или недовольный детский голос — предвестник всплывающих эмоционально насыщенных и нередко глубоко заправленных воспоминаний.

В этом случае мы часто предлагаем клиентам *закрывать глаза* и дать подняться всплывающим образам, что позволяет продолжить работу уже на другом уровне, в софрוליминальном режиме. То есть в измененном состоянии сознания, подобном тому, которое возникает во время софрологических сеансов. *Софрология* — метод, разработанный Альфонсо Кайседо (1960) на основе релаксации, гипноза, йоги и медитации. *Софронизация* вызывает измененные состояния сознания. Во время сеансов Гештальт-терапии можно наблюдать спонтанные софрוליминальные реакции, которые могут быть усилены самим терапевтом. В этом случае клиент работает в «измененном состоянии сознания» предгипнотического типа.

### Проксемика

Я говорил о встрече Картера с президентом Мексики. По законам *проксемики* (Наука об организации пространства и социальных дистанций. См.: Эдвард Холл. Скрытое измерение. Нью-Йорк, 1966.) следует *сохранять границы* своей *защитной сферы*, своей собственной *территории* безопасности, которая, как известно, у американцев заметно шире, чем у испанцев, арабов или русских. Пример тому — американский ритуал встречи: издали брошенное «хелло», рукопожатие, поцелуй-клевок в щеку...

Поиск *верной дистанции* — это самый важный элемент в гештальтистском цикле прекогнитивного, когнитивного, отступления. В ходе рабочей сессии некоторые терапевты находят простое решение этой проблемы, оставаясь на *одном и том же месте* (на своем кресле или подушке),

предоставляя таким образом клиенту возможность самому — спонтанно или после подсказки — проявлять инициативу, например, приближаться на то расстояние и под тем углом, которые подходят им в данный момент. Такова традиционная техника *горячего стула* (и ее различные варианты).

Другие же, и мы в том числе, предпочитают не столь надежную, но более гибкую технику *плавающих (блуждающих) горячих стульев* (Польстеры), когда с самого начала места оказываются плавающими и незафиксированными. В этом случае обоим — *и клиенту и терапевту* — приходится, экспериментируя, вслепую искать, пока не найдут наиболее для них подходящее положение в пространстве: лицом к лицу, бок о бок или наискось, на расстоянии друг от друга или рядом.

Очевидно, что *на психологический климат встречи сильно влияют следующие факторы:*

- *клиент*, который сам начинает приближаться и даже «переступает на мою территорию», принимая ответственность за возможное столкновение, или, наоборот, встает в положение доверчивой *зависимости* или подчинения;
- а если *я сам возьму на себя инициативу* и приближусь к нему, то мое «вторжение на его территорию» может *повлечь* за собой серьезное столкновение (явное или скрытое) или, наоборот, позволит установить климат доверия (в предельном случае закрепленный через физический контакт);
  - расположение *бок о бок* предполагает скорее *поддержку*, а не столкновение или зависимые отношения;
  - если каждый остается *на расстоянии*, в укрытии или уходит на свою собственную территорию, то создается атмосфера осторожности, *недоверия* или же *уважения* к автономии каждого...

Из всех размышлений, представленных в этой главе, можно понять, до какой степени тело оказывается задействованным в Гештальте; тело *метафорическое* и тело *реальное* — участник *широкого* диалога, идущего от тела к слову и от слова к телу, от клиента к терапевту и от терапевта к клиенту.

Мне часто приходилось сожалеть, что психоанализ так сильно фокусируется на голове в ущерб телу. Но сам я не хочу фокусироваться на теле, пренебрегая головой,— как Перлз, который в провокационном полемическом пылу определял концептуализации то как *bullshit* (бычье дерьмо, коровий навоз или невероятную чушь — в зависимости от капризов переводчиков!), то как *elephantshit* или *chickenshit* (слоновьи извержения и цыплячий помет)!

А сейчас пришло время взглянуть на центральный перекресток, связывающий тело и голову, материю и дух, внутреннее и внешнее... а именно — *мозг*.

## Глава 10

### МОЗГ И ГЕШТАЛЬТ

Мне представляется, что минимум информации по биохимии и психофизиологии мозга *абсолютно необходим* любому терапевту, и в особенности тому, кто хочет понять, что происходит во время терапевтической Гештальт-сессии, в ходе которой у клиента возникают эмоциональные реакции (Само собой разумеется, что можно очень хорошо водить машину, при этом ни разу не заглянув под ее капот... но я затрудняюсь представить себе профессионального гонщика, который совершенно не разобрался бы в механике!). Ведь

*«эмоции — не что иное, как отражение определенных видов так называемой вегетативной активности, то есть результат деятельности лимбической системы, которая стимулируется внешними факторами или нашими внутренними представлениями».* Henri Laborit. L'inhibition de l'action. Paris. Masson, 1979 (Анри Лабори. Подавление действия. Париж, изд. «Массон»).

Понятно, что мы не собираемся входить в детали новейших захватывающих исследований в области функционирования головного мозга человека.

И в то же время мне представляется, что в работе по Гештальту, претендующей на относительную полноту, невозможно обойти *существеннейший* аспект тех процессов, с которыми мы каждый день имеем дело, *часто даже об этом не догадываясь*.

Итак, я попытаюсь представить здесь краткий, очень сжатый, однако проиллюстрированный несколькими найденными мной образами и аналогиями обзор некоторых элементарных понятий, ставших известными в ходе *современных*, научных исследований, выполненных в последнее десятилетие.

Пока еще нигде не обращалось достаточного внимания на тот факт, что самые значительные работы в этой области появились *после 70-*х годов и что, следовательно, Перлз и его сотрудники из первого поколения гештальтистов не располагали в свое время этой фундаментальной информацией.

Что касается Фрейда, то сам он еще в начале 20-х годов писал о том, что:

«Биология — действительно область беспредельных возможностей; мы должны приготовиться получить от нее самые неожиданные сведения, и мы не можем себе представить, какие ответы она даст нам через несколько десятилетий на те вопросы, которые мы ей задаем, И вполне вероятно, что это будут *такие ответы, которые целиком взорвут искусственное здание наших гипотез!*»

Напомним, что Фрейд еще в 1912 году утверждал, что «архаическое наследство человека включает в себя не только его предрасположенности, но и память о жизненном опыте предыдущих поколений».

Современный Гештальт, так же как и психоанализ, уже не смог бы пренебрегать результатами последних научных исследований под предлогом сохранения сути ортодоксального метода или *наивной* верности отдельным, частично устаревшим гипотезам.

### **Сложное устройство микроструктур**

Мозг пока остается огромным развивающимся континентом, чьи сказочные подземные ресурсы мы еще только начинаем понемногу открывать и использовать.

«Человеческий мозг,— предсказывал Тейяр де Шарден еще в 1954 году,— выступает как *третья область бесконечного — область бесконечно сложного*» (Понятно, что две другие — это бесконечно огромное космическое пространство и бесконечно малые атомные структуры). Как считает Хьюберт Ривз, здесь говорится о самой сложной структуре во Вселенной.

И в самом деле, крайняя *сложность* и постоянно *протекающие изменения* — это две фундаментальные характеристики человеческого мозга. Для пояснения достаточно сказать, что 1 см<sup>2</sup> коры нашего мозга мог бы заменить все элементы... тысячи крупных компьютеров! Или что один компьютер, использующий самую современную технологию и содержащий столько же соединений, сколько их находится в 1 см<sup>2</sup> коры головного мозга, занимал бы площадь, равную территориям Франции, Бельгии и Швейцарии вместе взятых... и достигал бы высоты десятиэтажного дома! Американские ученые (Из RCA Corporation: Advanced Technology Laboratories, цит. по G. Doman (Evan Thomas Institute) из книги *Enfants: le droit au genie*. Paris, ed. «Homines et Groupes». 1986) - подсчитали, что каждый человеческий мозг обладает памятью объемом в 125 000 миллиардов единиц информации, что в десять раз превышает объем информации, содержащейся в Национальном архиве Соединенных Штатов, или же равняется по объему *ста миллионам* таких книг, как та, которую вы сейчас читаете!

Стоит напомнить, что это удивительное сооружение составлено на основе *всего лишь четырехбуквенного генетического кода*, который образует всю живую материю: от травинки до гигантской секвойи и от микроба до слона.

### **Еще несколько цифр**

Если поставить одну к другой, *сохраняя их натуральную величину*, молекулы ADN всех 60 миллиардов клеток человеческого тела, то они протянутся... через всю Солнечную систему! С трудом можно вообразить, какое огромное количество информации заложено в нашем организме: если представить, что вся информация, закодированная в вирусе, уместится на странице, то бактерия представляла бы собой энциклопедию в тысячу страниц, а каждая клетка человеческого организма — библиотеку из тысячи энциклопедий. Более того, если представить, что весь наш запас внутренней информации помещается в одной книге, то при существующей точности генетического кодирования в 500-страничном произведении не было бы допущено ни единой опечатки: одна неверная буква — и вся книга безжалостно выкидывается (самопроизвольный аборт)!

Но далеко не все оказывается заранее запрограммированным.

Все *нейроны* появляются в основном в период с 10-й по 18-ю неделю внутриутробной жизни (в невообразимом ритме — 300 000 нейронов в *минуту*), а их производство завершается к 5—7 месяцу *жизни in utero*. После чего ни один из них уже не восстановится, и даже наоборот, на протяжении всей нашей жизни мы ежедневно теряем по несколько десятков нейронов в день (что составляет потерю примерно 20% нейронов к концу средней человеческой жизни). Но никакой трагедии в этом нет, ведь одно информационное сообщение разбрасывается по разным «складам» (См. *Голографическую теорию* калифорнийского нейрохирурга Карла Прибрама) и вообще мы никогда не используем больше 20—40% нашего потенциала (а некоторые авторы утверждают, что и того меньше), так что к концу наших дней у нас еще остается значительный запас нейронов (более половины!).

Но если *количество нейронов остается одним и тем же*, то число их *внутренних соединений* за время нашего существования способно увеличиваться вдвое: благодаря нашей умственно-ассоциативной и эмоциональной деятельности на дендритах, выполняющих связующую функцию и содержащих от нескольких десятков до 20 000 синаптических *соединений* на один нейрон, *все время появляются* новые и новые отростки.

Итак, *деревья нашего разума сажаются до нашего рождения, но затем они продолжают непрерывно ветвиться*, образуя нечто вроде густого дремучего леса. Это непрерывное разрастание, или *sprouting*, способствует, в частности, восстановлению после черепно-мозговой травмы (Свойство к восстановлению через *sprouting* особенно сильно у молодых и здоровых людей и практически равно нулю у алкоголиков, так как алкоголь атрофирует способность к размножению дендритов).

Такая пластичность особенно велика в первые месяцы жизни — отсюда становится понятным значение *полисенсорной стимуляции* младенцев для их последующего умственного развития (И вообще значение раннего обучения. Так, например, во многих еврейских семьях ребенка обучают чтению с трехлетнего возраста. См. также поразительные работы по обучению и развитию в раннем возрасте Института Звана Томаса (Филадельфия, США). Однако важно не терять из виду тот факт, что *многочисленные новые межнейронные связи продолжают устанавливаться в течение всей жизни* ( Об этом же свидетельствуют недавние исследования по развитию памяти у пожилых людей, но их ритм запоминания никак не сравним с ритмом первых двух (и даже шести) лет жизни!). и, в частности, во время сеансов Гештальта, когда образуются связи между самыми разными слоями и зонами мозга. К тому же осторожная Природа предусмотрела возможность пробных браков: ведь связи, возникающие между двумя нейронами в самом начале, до наступления стабилизации в их паре, что зависит от условий окружающей среды, носят лишь временный характер.

Общее число таких соединений (синапсов) сегодня считается равным  $10^{15}$  в 15-й степени, то есть *миллиону миллиардов*, что позволяет осуществиться  $10^{2783000}$ -й степени различным комбинациям, или такому их числу, которое будет содержать... два с половиной миллиона нулей!

Остановимся и посмотрим на эти цифры, столь сложные для конкретного восприятия. Так, для того чтобы отделить один от другого все синапсы (существующие физически — в отличие от их вероятных комбинаций), по тысяче в секунду, понадобилось бы 10 000 лет! Но этот пример еще достаточно абстрактен, ведь разве можно вообразить себе кого-то, кто способен считать по 1000 элементов в секунду? И что для нас значит 10 000 лет?

Поэтому возьму более скромный и более наглядный пример, который я придумал для моих детей.

Вообразим, что моя профессия — раздавать листовки весь рабочий день, то есть 39 часов в неделю, и эти листовки представляют из себя стофранковые банкноты. Конечно же, я стану искать самые людные места, такие как выходы с вокзалов или концертные залы, и *там каждые*

*две секунды буду давать всякому прохожему по одной стофранковой банкноте, и так без перерыва по восемь часов в день — пока мне не сведет руки!*

— «А может каждый взять себе еще столько банкнот, сколько ему захочется?» — тут же спрашивают дети.

— «Конечно же! Получается тридцать банкнот в минуту... И если прохожий пожелает, то за один час, ничего не делая, а только протягивая руку, он сможет собрать 1800 стофранковых банкнот, что составляет 18 миллионов сантимов. К концу своей деятельности на таком странном поприще я успел бы раздать... 155 миллионов стофранковых билетов или всего лишь 11 миллиардов франков!» (39 часов в неделю равно приблизительно 1700 рабочим часам в год (с учетом ежегодного отпуска) в течение 37 лет, что составляет почти половину полного рабочего стажа, тогда: 63 750 рабочих часов одного полного рабочего стажа, умноженных на 1800 банкнот в час равно 114 750 000 банкнот).

Вот еще *несколько других поразительных цифр*. Мозг содержит всего *30 миллиардов нейронов* (Согласно расчетам Шанже (Changeux). У разных авторов это число колеблется от 12 до 45 миллиардов... и все-таки на самом деле у нас их на несколько миллиардов больше!) то есть *их количество в шесть раз превышает число жителей Земли*.

При этом не стоит забывать, что каждый из этих нейронов подобен настоящему городу: его клеточное тело образовано из нескольких сотен тысяч макромолекул (население Тулузы!) или белков, состоящих из цепей аминокислот. Некоторые макромолекулы, в свою очередь, содержат несколько десятков или сотен тысяч атомов, в состав которых входят десятки элементарных частиц!

Тело клетки окружено *мембраной* толщиной в пять нанометров (5 миллионных миллиметра), образованной двумя слоями молекул, содержащих пять видов специфических белков, в частности «белки-каналы» и «белки-насосы», обеспечивающие поддержание определенного электрохимического состава каждой клетки, где калия в десять раз больше, а натрия в десять раз меньше, чем в окружающей клетку среде. Клеточное тело снабжено клапанами, пропускающими одни химические вещества и задерживающими другие,— в зависимости от времени и места... и т. д.

И все это происходит разумно, согласованно и почти мгновенно!

Так, например, за *полмиллисекунды* в каждом межсинаптическом пространстве (шириной в две миллиардных миллиметра) высвобождается по *три миллиарда молекул*.

Это значит, что если кто-то произносит: «Серж», и мое ухо улавливает только *первую* букву «С», то тут же *каждый* из многих миллионов моих синапсов выделит по 3 000 000 активных молекул нейрхимических медиаторов (ацетилхолин и т.д.), как если бы тревога, объявленная по телефону одновременно для 3 000 000 парижан, всех их мобилизовала на какую-то деятельность!

Но, может, позвонили совсем зря и позвали не Сержа, а Симона. Ну и пусть! Постсинаптическая мембрана вернется в исходное состояние через долю *миллисекунды* и будет готова отреагировать на другой призыв. Мои энзимы мгновенно преобразуют ошибочно выделенные молекулы химического медиатора в неактивные вещества. Такой микроцикл контакта-отступления займет меньше тысячной доли секунды.

Если нервный импульс возникает за десятые доли миллисекунды, то его *распространение*, в свою очередь, происходит *с namного меньшей скоростью*. Он может распространяться по *электрическому* типу, вдоль цилиндров (со скоростью от 100 до 200 метров в секунду) и по *химическому* типу, на уровне синапсов — в этом случае намного медленнее.

Однако такое замедление представляет крупный *прогресс* в эволюции. Уйдя от функционирования по схеме «все или ничего» (как в простейшем компьютере с бинарной системой: электрический ток или течет, или не течет), импульс второго типа способен к *качественному*, тонкому функционированию, к модулированному, управляемому движению, ибо *каждая категория* нейротрансмиттеров распространяется только через определенные *специфические* рецепторы. Этот поток ориентирован не только в пространстве, но и во времени — он существует ровно столько, сколько необходимо для того, чтобы не исчезнуть бесследно в пасти наших энзимов-обжор. Такая чистка должна проводиться особенно тщательно, ведь некоторые нейромедиаторы становятся активными, когда содержание достигает всего лишь... *одной миллиардной грамма!*

Итак, понятно, что наш мозг намного более совершенен, чем компьютер, его пропускные двери могут не только открываться или закрываться для того или иного посетителя, но еще и постепенно приоткрываться на столько, на сколько это нужно.

А сейчас, пока не закружилась голова, закончим с цифровыми данными. Вся биохимическую активность мозга в наше время можно прямо *через черепную коробку отснять на видеопленку* при помощи *позитронной камеры* (так называемая техника *идеографии*). Зоны мозга, находящиеся в состоянии активности, также можно обнаружить, наблюдая за интенсивностью потребления кислорода и глюкозы. При этом

можно обнаружить, какие эмоциональные или умственные процессы протекают у субъекта, и можно узнать, размышляет ли он над математической задачей или думает о мелодии, о красивой картине или о своей любимой. А тут недалеко и до знаменитого детектора лжи...

### **Бессознательное**

Так вот она, скрытая сторона нашего истинного *бессознательного*, со всеми его несказанными *богатствами!* Эта живая структура совершенствовалась в течение миллиардов лет эволюции, постоянно приспосабливаясь к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды. Она состоит из клеток, в которых записан не только весь опыт нашей короткой жизни, но, возможно, и сведения о событиях, происшедших в этом мире с самого момента его возникновения (См.: *Jean Charon. J'ai vécu quinze milliards d'années. Paris. Albin Michel, 1983 (Жан Шарон. Я прожил пятнадцать миллиардов лет. Париж. Альбен Мишель)*). Если Вселенная возникла пятнадцать миллиардов лет назад, то каждый электрон живой материи, по Шарону, будучи наполненным информацией, становится «переносчиком духа». Автор называет его эоном, или «психоматериальной» частицей — переносчиком мирового коллективного бессознательного. Но это пока всего лишь привлекательная, но научно не обоснованная гипотеза), и, конечно же — все наше генетическое наследие, которое «пересматривается» (и даже «реадаптируется») каждую ночь, когда нам снятся сны (См.: Станислав Гроф. Трансперсональная психология).

Такого рода бессознательное, существование которого Гештальт имплицитно допускает, расположено намного *глубже* фрейдовского бессознательного (состоящего в основном из материала, который прежде находился в сознании, а потом был *подавлен* цензурой системы *подсознательное-сознательное*), которое будет находиться скорее на поверхности, возможно в соединениях *коры правого полушария*, если верить гипотезе Лабори.

Тогда настоящее глубинное бессознательное, охватывающее также и *подкорковые* слои, вероятно, окажется намного ближе к коллективному бессознательному Юнга, чем к концепциям бессознательного, разрабатываемым в наше время трансперсональным направлением (Здесь я ограничусь кратким обзором, при работе над которым использовались данные из исследований Винсена, Гешвинда, Жуве, Кордона, Лабори, Лермита, МакЛина, Невилла, Пенфилда, Пика, Прибрама, Сперри, Виттакера, Шанже...).

А теперь — время оставить *нейронные микроструктуры* и обратить наше внимание на все четыре наших мозга, на их *макроструктуры* и на их специфические функции.

### **У нас четыре мозга**

Четыре? А почему *четыре*?

Дело в том, что я рассматриваю вместе все три его этажа, которые по традиции разделяются: *рептильный* мозг, *лимбический* мозг и *неокортекс*, а в неокортексе я отдельно рассматриваю оба его полушария, каждое из которых выполняет совершенно разные функции.

Более того, я могу насчитать в мозге даже *шесть* структур, и если при этом представляю себе последний этаж состоящим как бы из двух квартир, то последняя, шестая, структура окажется как бы соединяющим их коридором (мозолистое тело):

- три уровня *рептильного* мозга (луковица, мозжечок, гипоталамус),
- *лимбический* уровень (который, в свою очередь, можно разделить на две части),
- *два полушария* на уровне коры.

Каждая область мозга выполняет отдельные специфические функции, *но все эти области связаны между собой*. Похоже, речь идет о работе сплоченной команды, где каждый выполняет свою собственную роль и имеет особую специализацию, так что в любую минуту его партнеры могут рассчитывать на его помощь.

Традиционно выделяют три этажа, или уровня,— или *три разных «мозга»*— каждый из которых соответствует *одной важной стадии в эволюции видов* (филогенезе).

**1. Рептильный мозг** включает в себя *ретикулярную формацию*, управляющую бодрствованием и сном, а также *гипоталамус*, по величине чуть больший ногтя мизинца, руководящий всеми нашими жизненными функциями: голодом, жаждой, сексуальностью, терморегуляцией и обменом веществ. Кроме того, он напрямую взаимосвязан с *гипофизом*, который при весе меньше одного грамма полностью отвечает за общий эндокринный баланс в организме.

Таким образом, речь идет о нашем *центре инстинктов*, который, в частности, управляет нашими агрессивными пищевыми и сексуальными реакциями (См. первую книгу Перлза: *Эго, Голод и Агрессия* ).

Он непрерывно заботится о постоянстве *гомеостатического* равновесия и, значит, следит за тем состоянием нашей внутренней среды, которое возникает *здесь и теперь*.

Этот этаж существует уже у предшественников млекопитающих — рептилий, откуда и его название. Он функционирует у *новорожденных*, а также начинает включаться в случае *«измененных состояний сознания»* или во время комы. Как правило, в процессе

образования и становления наших эмоций он выполняет роль *энергетического активатора*. Это своего рода подвальный машинный зал — источник электрического тока и тепла, регулятор водоснабжения и канализации.

**2. Лимбический мозг** (От лат. *limbus* — край, граница) появляется у птиц и низших млекопитающих, позволяет им *преодолеть* сообщаемые рептильным мозгом *врожденные стереотипы поведения* (инстинкты), которые могут оказаться недейственными в новых, необычных ситуациях.

Он, в частности, включает *гиппокамп*, играющий главную роль в процессах запоминания, и *амигдалное ядро*, управляющее нашими эмоциями.

Мак Лин выделяет *шесть основных эмоций*: желание, гнев, страх, печаль, радость и нежность.

Лимбическая система, придавая *эмоциональную окраску полученному нами опыту*, способствует *обучению*, те способы поведения, что доставляют «приятное», будут усиливаться, а те, что влекут «наказание», — постепенно отторгаться.

*Итак, между памятью и эмоциями существует глубокая связь. Благодаря этой связи происходит регистрация результатов процесса обучения и выработка условных рефлексов.* В ходе работы в Гештальте всякое эмоциональное проявление, как правило, влечет за собой связанные с ним воспоминания и, наоборот, любое значимое воспоминание сопровождается соответствующей ему эмоцией.

Лимбическая система позволяет нам *интегрировать наше прошлое* или, по меньшей мере, «переписать» его, включив туда восстанавливающие, то есть способствующие его перепрограммированию, куски опыта.

Лимбическая система вырабатывает *эндорфины* (природные *морфины* организма), регулирующие боль, тревогу и эмоциональную жизнь. Однако если витальная тревога понизится *слишком сильно*, то наступит сладостная *эйфория*, влекущая за собой безразличие и пассивность: наш мозг сам по себе — головка мака.

Кроме того, он выделяет многочисленные нейромедиаторы. Один из них — *допамин* (гормон *осознавания*) — регулирует бдительность, внимание, эмоциональное равновесие и ощущение удовольствия. Он, таким образом, оказывается *поливалентным возбудителем* полового желания, лишеного всякой специфичности.

Некоторые биологи связывают *шизофрению* с избытком допамина, который активируется амфетаминами и подавляется некоторыми нейрорептиками. ЛСД и допамин закрепляются на одних и тех же рецепторах.

*Оргазм — переживание, связанное с процессами, происходящими в мозге, и в основном — в его лимбическом отделе, может повлечь четырехкратное увеличение секреции эндорфинов (и, как следствие, чувство удовлетворения и затихание боли).*

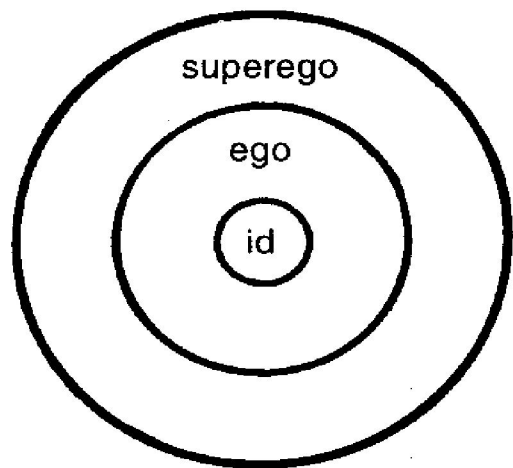
Отдельные авторы (например Пенфилд) предложили объединить обе «подкорковые структуры» (*рептильный и лимбический мозг*), дав им общее название *центрэнцефал*.

Этот гипоталамо-лимбический «центральный мозг», вероятно, соответствовал бы тому, что в просторечии зовут «сердцем». Оказывается, что наше сердце не в груди, а в голове!

Центрэнцефал несет ответственность за поддержание физиологического и психоаффективного равновесия, за *ограниченный гомеостаз* (внутренней среды), в то время как кора — наша главная опора в отношениях с окружающей средой — будет участвовать в *общем гомеостазе* (Лабори), поддержании равновесия между организмом и окружающей его средой.

Известно, что определение «здоровья» в Гештальте тесно связано с этими понятиями.

Можно было бы сказать — несколько схематичным образом, — что «психотелесные» и «психоэмоциональные» виды терапии оказывают мобилизирующее действие на глубинные слои *центрэнце фала*, а преимущественно *вербальные* виды терапии сильнее работают на уровне поверхностных слоев *коры*. Говоря иным, более образным языком, можно выделить «психотерапии сердца» и «психотерапии головы».

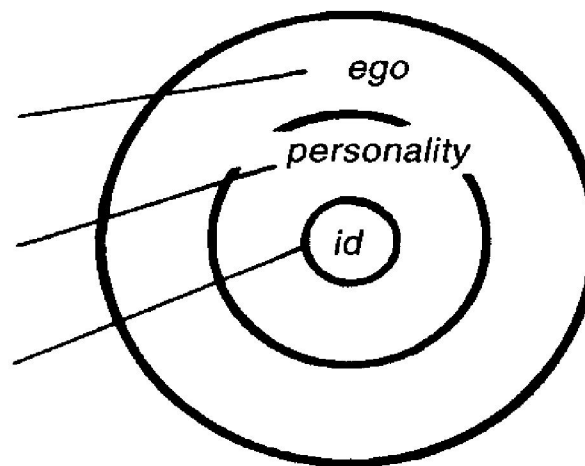


Во Фрейдовской системе *ego* оказывается «запертым» между *id* и *superego*, и оно должно биться на два фронта

уровни:  
корковый  
(будущее)

лимбический  
(прошлое)

рептильный  
(настоящее)



Гештальт-подход больше соответствует представлениям о структурах головного мозга: *ego* может свободно развиваться; оно черпает силу из импульсов *id* (инстинкты) и из когнитивного и эмоционального опыта (лимбическая система), который и формирует *personality*

**3. Неокортекс** представляет собой *серое вещество* коры головного мозга, возникающее у высших млекопитающих. Его толщина — от 2 до 4 мм, а его «разглаженная» поверхность могла бы занять квадрат с длиной сторон в 63 см. Он служит опорой для тех видов деятельности, которые связаны с рефлексией и креативностью, а у человека еще связан с воображением и волей.

Именно там регистрируются и сортируются различные ощущения, приходящие из внешнего мира. Затем здесь же (в ассоциативных отделах) они группируются в значимые перцептивные образы, что ведет к интеграции телесной схемы и волевому моторному акту (боковые доли). Именно там строится наш образ окружающего мира, развивается устная *речь* и письменный язык, позволяющие нам освободиться от власти непосредственного, сиюминутного опыта и перейти от повторения к предвидению, а затем и к предсказанию (проспекции).

*Предвидение* опирается на совокупность опыта, записанного в лимбической системе, и представляет из себя экстраполяцию того, что известно из прошлого, на вероятные события будущего; итак, в действительности предвидение будущего исходит из настоящего.

*Предсказание (проспекция, или футурология)* действует в противоположном направлении. Предсказание предвосхищает, предугадывает образ желаемого будущего и на этой основе делает вывод о том, какие действия в настоящем будут эффективны для подготовки такого будущего: *оно направлено из будущего в настоящее.*

В нашем кортексе существует также диссимметрия между его *передней* и *задней* частями (боковые доли/фронтальные доли), о которой в литературе упоминается намного реже.

Фронтальные доли, в особенности развитые у человека (30% поверхности кортекса против 17% у шимпанзе и 7% у собаки), являются основным органом сознательного внимания, воли и свободы: именно там вырабатываются *наши самокритичные суждения, решения и планы.*

Поражения лобных долей влекут за собой чрезмерную зависимость по отношению к внешней среде: граница исчезает в биофизиологическом «слиянии». Больные приобретают почти автоматизированное поведение, сводящееся к *потреблению* или *подражанию* (То есть к «бесстыдному» поведению (*F. Lhermitte. Autonomie de l'homme et lobe frontal.- Bull. academic nat. medec, № 168, с. 224-228, 1984*), и обусловленное их восприятием внешнего мира: видят молоток — бьют, видят бутылку — пьют, а видят кровать — тут же спать; их собеседник делает жест — они ему подражают. Фронтальные области — это антагонисты боковых областей, дающих нам информацию об окружающей среде: они их *подавляют* и этим позволяют нам осуществлять осознанный выбор при свободно избранном способе поведения. Они *тормозят* автоматические и слепые ответы — следствие внешних влияний и ранее испытанных нами воздействий. Таким образом, наша автономия проявляется в способности сказать «нет» неподходящим для нас внешним запросам. В Гештальте много работают над способностью сказать «да» и «нет», над принятием ответственности за свободный выбор.

Следует подчеркнуть, что многочисленные анатомические соединения обеспечивают *тесную связь между фронтальными долями и лимбической системой, объединяя таким образом наши решения и эмоции.*

Для поддержания и закрепления следов работы, выполненной в Гештальт-подходе, желательно проводить *мобилизацию глубинных слоев* центрэнцефала (через поощрение эмоций) параллельно с *вербальным* объяснением, глубинная запись которого происходит вместе с процессом осознания.

Можно было бы сказать для сравнения, что фотокопировальной машине сначала необходимо прогреться, только потом она отпечатает текст. А прежде чем начать аудиозапись, необходимо правильно настроить магнитофон и нажать на кнопку пуска. Можно даже попробовать записать новую информацию поверх старого текста, при условии точного выяснения его месторасположения: примерно то же самое происходит, когда всплывает эмоционально заряженное воспоминание и клиент в ходе терапии получает новый позитивный опыт, который связывается с предыдущими тягостными переживаниями.

В какой-то момент можно даже пойти до перекройки старых воспоминаний (В этом, вероятно, состоит одна из многочисленных функций сновидений, в особенности повторяющихся, а именно — в последовательной «дедраматизации» эмоционального заряда от некоторых стрессов (см. следующую главу), принять отдельные эпизоды своего детства и перестроить подавленные родительские образы точно так же, как в наше время стало возможным восстановить недостающие или испорченные элементы древней мозаики таким образом, что они будут составлять единое целое с ее сохранившимися частями.

### **Память и забывание**

*Краткосрочная*, нескладированная, лабильная рабочая *память* создается за счет кратковременных (от 30 до 40 секунд) *интерсинаптических кортикальных связей*, именно она позволяет мне, к примеру, удержать в голове номер телефона на то время, которое необходимо, чтобы набрать его.

*Кратковременная память*, способная сохраняться от многих минут до нескольких часов, видимо, закодирована и заложена в *лимбических* структурах (гиппокамп и т. д.).

Однако *долговременная* (нестираемая) *память* включает в себя процесс переноса информации в *неокортекс*, в разных участках которого и происходит ее *последующее одновременное складирование*. Запись в память — сложный процесс, происходящий в обоих полушариях головного мозга. В действительности воспоминания не хранятся в каких-то определенных материальных структурах (словно книги в библиотеке), а, скорее, представляют из себя как бы следы, просеку, оставленную информацией на нейронных путях: электрический ток — так же, как и люди, — лучше идет по специально проложенным путям (В широком смысле можно было бы сказать, что расправленный лист бумаги сохраняет память о складке). Таким образом, мозг может привнести *информацию* в материю, *придав новую форму* (*Gestaltung*) молекулярной структуре ARN (рибонуклеиновой кислоты).

Долгосрочная память включает в себя *прежде всего* запись информации в мгновенную или кратковременную память на уровне лимбических структур головного мозга (гиппокамп и т. д.).

Можно было бы сказать, что я снимаю фотографии при помощи чувствительного и хрупкого слоя затылочного кортекса, проявляю их в химической лаборатории моего лимбического мозга, а после закрепления печатаю несколько экземпляров (для надежности) и рассылаю их с разными посланниками по коридорам моего кортекса.

Продолжая пользоваться метафорами, почему бы не упомянуть *рабочую память* — активную временную память с экрана моего компьютера, которую я могу в любой момент *изменить или стереть*, и внешнюю память с диска, на котором она *сохранится*, даже если я отключу свое внимание. Все это, конечно же, функционирует по программе «мертвой» памяти, записанной в генетическом коде моих клеток (или прямо в самом компьютере) и управляющей инстинктами моего рептильного мозга...

Некоторые авторы считают, что операции по *кодировке и переносу* с целью сохранения воспоминаний о событиях дня осуществляются каждой ночью *во время «парадоксального» сна* (работа сновидений) (Так, например, исключение фазы парадоксального сна у крыс не позволяет им запомнить то, чему они научились днем. *Guy Lazorthes. le Cerveau et l'Esprit. Paris, Flammarion, 1982*). Придерживаясь этой гипотезы, можно было бы сказать, что сны — это:

- не только проявление бессознательного, прокладывающего себе путь в сознание,
- но еще и проявление сознания, пробивающего себе путь к бессознательному (обработка нашего запаса информации).

Впрочем, известно, что непродолжительная кома может стереть воспоминания тех часов, что предшествовали несчастному случаю (посттравматическая кома).

### **Неотложная Гештальт-помощь**

Как воспользоваться тем же самым принципом, но уже *специально* в терапевтических целях, для уменьшения психологических последствий травмы? Для этого было бы достаточно приступить к стиранию тяжелых воспоминаний *до наступления первой ночи*. Оказывается, что в этом случае можно обойтись и без комы.

Мне неоднократно доводилось экспериментировать, проводя неотложную работу по свежим следам, *в первые часы после травмы*, до первого ночного сна.

Если на терапевтическом сеансе, где в мощном эмоциональном катарсисе *заново проживаются* недавняя автокатастрофа или изнасилование, возникает обстановка тепла и защищенности, то клиенту становится легче *выразить (ex-primere) еще не отпечатавшуюся (im-primere) внутри него тревогу*, а сами травматические образы обезвреживаются посредством их связывания с позитивной эмоцией, что способствует переходу клиента от переживания к действию.

Как бы то ни было, но происходящее с клиентами — поразительно: они почти сразу же отдаляются от событий несчастного случая и начинают рассказывать о нем отстраненно, так, как будто все происходило с посторонним человеком.

Эта *личная рабочая гипотеза*, конечно же, нуждается в более углубленном изучении, однако она, по всей видимости, могла бы послужить основанием для последовательной разработки *сети неотложной Гештальт-помощи*, подобной *Международной кризисной сети* (International emergency network), организованной супругами Гроф для лечения «трансперсональных» кризов.

Само собой разумеется, что здесь подразумевается не «подавление» травмы. Впрочем, настоящую опасность, содержащуюся в бессознательном, как то подчеркивает Лабори (*Laborit H. L'inhibition de l'action. Paris. Masson, 1979*), представляет *не подавленный* материал, а, наоборот, то, что было с излишней легкостью принято, «интроецировано», то, что, оставаясь закрепленным на автоматическом уровне, больше с тех пор не пересматривалось. И потому выявлять нужно не «подавленную», а «автоматическую» часть бессознательного, которая толкает нас в тюрьму стереотипов.

Бессознательное — по Лабори — не питательная почва для *конфликтов*, а скорее наоборот — область чрезмерно пассивного приятия. И выработка *сознательного* решения подразумевает извечный конфликт между *детерминистским давлением врожденных или приобретенных бессознательных автоматизмов* (подкоркового происхождения) и *свободным* (кортикофронтальным), связанным с неизвестностью *выбором*, который позволяют нам сделать наша воля и наше воображение.

Ситуация, в которой *не записываются воспоминания*, искусственно создается во время хирургической *анестезии*: больной не ощущает ни эмоций, ни боли и записи информации в кору не происходит (Другое наблюдение, представленное Мари Пети, указывает на тот факт, что, как правило, *клиент забывает* именно тот *важный* кусок личной терапевтической работы, который впоследствии устойчиво изменил его образ жизни. По этому поводу я предлагаю несколько разных гипотез: *отсутствие записи* в момент эмоционального включения и катарсиса (нарыв прорвался и очень быстро зарубцевался), *защитное* подавление или же полная ассимиляция опыта (например, когда я хорошо переварил

какую-то информацию, то не всегда могу вспомнить ее источник: она просто стала частью меня самого). Это явление встречается часто, но всякий раз оно кажется невероятным). Нашего внимания заслуживает особый случай: речь идет о «скрытой анестезии», возникающей при одновременном применении анальгетика и нейролептика (Лабори, 1950). Больной теряет сознание, и тогда можно приступить к глубоким вмешательствам; однако он все время продолжает отвечать на простые вербальные приказания («откройте рот», «закройте глаза» и т.д.). Речь в этом случае действует как физический стимул, вызывающий на *лимбическом* уровне автоматический *условный рефлекс*.

В Гештальте на практике нам часто доводится наблюдать подобные рабочие эпизоды, которые не перестают удивлять участников терапевтических групп: клиент может оказаться во «вторичном состоянии», в *явной регрессии*, на *довербальном* уровне поведения, во власти яростного бешенства или его будут сотрясать глубокие рыдания, и одновременно он будет прекрасно воспринимать простые указания («осторожно, там — радиатор», «можешь кусать салфетку»...). Получается, что он функционирует *одновременно* на двух разных уровнях и краткое поведенческое указание рефлексивного типа не прерывает развитие протекающего в данный момент глубинного процесса.

### Подавление действия

В отличие от кратких, подготовленных обрывов, спонтанные *длительные* и в особенности *повторяющиеся* обрывы актуального действия со временем способны повлечь за собой патологические последствия. Здесь речь идет о функционирующей в хроническом режиме *системе подавления действия*. Эта система вступает в игру только в самых крайних случаях, когда нормальные защитные реакции организма (бегство или борьба) невозможны или неуместны (когда субъект, проявляя их, неоднократно получал негативный опыт). Пример: отсутствие ответа на выговоры начальника.

### ТРИ ЭТАЖА ГОЛОВНОГО МОЗГА

Рептильный мозг	Лимбический мозг	Неокортекс
<i>палеэнцефал</i>		рептилии <i>архэнцефол</i>
гипоталамус: аппетит, сексуальность ретикулярная формация: пробуждение + гипофиз: эндокринная	гиппокамп: память амигдалное ядро: эмоции (связь с лобными долями)	сенситивные области двигательные области ассоциативные области лобные доли (принятие решения)

регуляция		
жизненная энергия (импульсы) врожденные автоматизмы	эмоциональный субъективный опыт память и эмоция	творческое воображение мышление

Рептильный мозг	Лимбический мозг	Неокортекс
функции жизненные (инстинкт) и/или вегетативные', голод, жажда, сон, сексуальность, агрессивность, ощущение территории, термо- и эндокринная регуляция. Поддержание внутреннего гомеостаза.	приобретенные навыки: условные рефлексы и автоматизмы, приобретенные благодаря аффективно окрашенному поведению (поощрения и наказания, удовольствие и боль, страх или привязанность)	разумное и автономное поведение, адаптированное к оригинальной ситуации данного момента, а также воображение, способствующее перспективному видению будущего
врожденные рефлексы	привычки	волевые реакции
интеграция настоящего (благодаря биохимической саморегуляции)	интеграция прошлого (благодаря эмоционально окрашенным запомнившимся событиям)	строительство будущего (благодаря рефлекслирующему сознанию)
«нижний» мозг (функционирует у новорожденных и во время комы)	«центральный» мозг	«высший» мозг
Подкорковые структуры центрэнцефал		Кортикальные структуры кора
белое вещество (продолжение нейрона: аксоны и дендриты)		серое вещество (клеточные тела нейронов)

<i>сердце</i>	<i>голова</i>
ограниченный гомостаза (постоянство состава внутренней среды)	общий гомеостаз (адаптация всего организма в целом к окружающей среде)
(врожденные) \ \ стереотипные \ \ (приобретенные) способы поведения	свободное поведение
(импульсы)    — <i>бессознательное</i> \ \ (автоматизмы)	<i>сознание</i>

Serge Ginger, 1986

Отметим, что Лабори выделяет *четыре основных типа поведения*:

- два *врожденных* — «потребление» (питье, еда, совокупление), «защита» (бегство или борьба);
- два *приобретенных* — адекватное действие, подавление действия.

Как и всякая система торможения, механизм подавления является в организме всего лишь системой *неотложной помощи*, действие которой рассчитано на *кратковременные* периоды. Но если долго жать на тормоза, то машина начинает нагреваться, и избыточное выделение нерасщепленных нейромедиаторов повлечет за собой самые разнообразные заболевания: неврозы, психозы, психосоматические заболевания (язву желудка, гипертонию, некоторые виды рака...).

Для биолога Анри Лабори *подавление действия, по всей вероятности, лежит в основе всех болезней* — так же, как для Фрица Перлза обрыв Гештальтов или незакрытые Гештальты — в основе всех неврозов.

### **Асимметрия полушарий головного мозга**

Давно известно, что человеческий мозг характеризуется выраженной *диссимметрией* как в анатомическом, так и в функциональном планах, и я уже подчеркивал, что это является очевидным признаком *эволюции*.

Так, если среди обезьян столько же левшей, сколько и правшей (То есть 50% обезьян — правши), то среди людей правши составляют 92% населения (в их мозге левое полушарие, так сказать, доминирует).

Сейчас стало известно, что такое неравномерное развитие обоих полушарий начинается *еще до рождения* и находится в тесной связи с выделением половых гормонов.

Отмечалось, что *когда работает по преимуществу одно полушарие*, то *глаза* непроизвольно поворачиваются в противоположную сторону. Если только что появившихся на свет новорожденных класть на спину, то 95% из них повернут голову направо. Здесь, видимо, речь идет о *генетическом программировании* вида, о «биограмматике» (де Шато), определяющей синтаксис отношений «мать—ребенок», способствующей *привязанности*, «которая образуется в первые минуты после рождения и продолжается потом месяцы и годы, проявляясь в необыкновенном богатстве отношений, возникающих между малышом и его матерью» (Vincent J. D. Biologic des passions. Paris. Seuil, 1986).

Таким образом, можно проследить «весь репертуар интеракций, запрограммированных в мозге матери и мозге ее ребенка [...] которые проявятся с неизбежностью судьбы, сыгранной за несколько часов [...] Чем сильнее контакт в первые 45 минут, тем крепче будет привязанность». В 80% случаев у правшей (и в 78% случаев у левшей) мать спонтанно держит ребенка с левой стороны своей груди (со стороны сердца). «Мать, лишенная своего младенца в первые сутки после его рождения, скорее всего, будет держать его справа. И «правому ребенку» впоследствии потребуется медицинской помощи в два раза больше, чем «левому ребенку!» (Там же).'

Напомним, что *левое полушарие* — вербальное, логико-аналитическое и «научное», в то время как *правое полушарие* — «немое», пространственное, аналогическое, синтетическое и «художественное». Оно более связано с ориентацией, ощущением телесной схемы, узнаванием лиц, образов, с музыкой (Среди музыкантов правшей в два раза больше, чем среди представителей других профессий) эмоциями и сновидениями. Поэтому можно сказать, «что человек думает левым полушарием своего головного мозга, а видит сны — правым».

Добавим, что левое полушарие управляет ориентацией во *времени*, то есть линейной однонаправленной последовательностью событий, их соединением: оно способствует операции *соединения*. А правое полушарие управляет ориентацией в *пространстве*, то есть разнонаправленным рассеянием, и способствует операции *разложения*.

Мы видели, что правое полушарие задействовано в *Гештальте*, в то время как левое — преимущественно в *вербальных* видах терапии.

На уровне мозга существует тесная связь между *телесной* мобилизацией, *эмоцией* и выработкой *образов*, поэтому можно считать, что все телесно или эмоционально ориентированные виды психотерапии,— это «психотерапии *правого полушария мозга*».

То, о чем здесь шла речь, уже принято всеми исследователями и известно большинству терапевтов. Но мне хотелось бы добавить несколько фактов, о которых упоминается намного реже.

Прежде всего, никогда не следует терять из виду, что оба наших полушария находятся в постоянном *тесном взаимодействии*, осуществляемом через посредство 200 миллионов волокон мозолистого тела (Исключая период фазы «парадоксального сна» (сновидения), когда активность мозолистой спайки значительно падает (домофон на ночь выключается!).

Итак, оба наших мозга работают в постоянном сотрудничестве: сначала вся информация, приходящая из внешнего мира, достигает *одновременно обоих полушарий*. Каждое извлекает то, что ему нужно, и обрабатывает это в зависимости от своей специализации. Затем оба полушария начинают постепенно сообщать друг другу результаты обработки информации. Каждая часть мозга обладает своей собственной памятью и «архивом» необработанных сенсорных данных, и в соседнее полушарие передаются только особо значимые выводы.

Можно сказать, что *работает сплоченная команда* (не чуждая духу соревнования), как это бывает в редакции газеты: каждый ответственный за рубрику берет касающиеся его сообщения, сортирует и кратко их обобщает, а затем все сотрудники редакции, просмотрев отредактированную газету, могут в свою очередь сделать замечания по работе коллег.

Важные сведения складываются в центральном архиве, а каждый сотрудник оставляет при себе собственные черновые записи.

#### ДВА ПОЛУШАРИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Левое полушарие	Правое полушарие
<i>вербальное</i> : речь, слова (зона языка у 96% людей — у 98% правшей и 70% левшей) <i>«научное»</i> <i>время</i> логическое рациональное («голова») аналитическое: видит «одно дерево»	<i>Немое</i> : образы, формы, цвета <i>«художественное»</i> <i>пространство</i> а налогическое, интуитивное эмоциональное («сердце») с интетическое (видит «весь лес»)

<p><i>содержание речи</i></p> <p>письменное и устное изложение в прозе — арифметика и устный счет</p> <p>организованное и <i>сознательное</i> мышление</p> <p>припоминание <i>имен</i></p> <p>припоминание названий предметов</p>	<p><i>интонация</i> голоса (тембр, модуляции)</p> <p>поэзия, живопись, музыка</p> <p>высшая математика</p> <p><i>сновидения</i> и «фрейдовское» <i>бессознательное</i></p> <p>припоминание <i>лиц</i> (целостный <i>Геиштальт</i>) —</p> <p>припоминание формы и способа применения</p>
<p><i>«я в мире»</i></p> <p><i>количественное</i></p> <p>музыкальный <i>ритм</i> и временные отрезки</p>	<p><i>«мир во мне»</i></p> <p><i>качественное</i></p> <p><i>тембр</i> и музыкальная <i>мелодия</i></p>

<p>Левое полушарие</p> <p>не способно отличать мужской голос от женского</p> <p>не умеет ни рисовать, ни петь</p> <p>алфавитное письмо</p> <p>текст</p> <p><i>линейный</i> (картезианский) подход</p> <p>восприятие <i>новых</i> оригинальных и сложных элементов</p> <p><i>креативность</i> и <i>исследовательская деятельность</i></p>	<p>Правое полушарие</p> <p>не способно выразить эмоцию в словах</p> <p>не умеет ни говорить, ни считать</p> <p>китайские идеограммы, египетские иероглифы — контекст</p> <p><i>системный</i> подход</p> <p>восприятие знакомого, обыденного, стереотипного контекста, ориентирование в ранее известном</p> <p><i>неразработанная творческая интуиция</i></p>
<p><i>«женское»</i> полушарие</p> <p>филогенез: потребность в вербальной коммуникации</p>	<p><i>«мужское»</i> полушарие</p> <p>(тестостерон)</p> <p>филогенез: потребность в ориентации (пространство и</p>

(«женщина у очага», заботящаяся о детях)	формы), необходимой на охоте и войне
социальный, радостный, <i>оптимистический</i> оттенок	эмоционально-мрачный, <i>пессимистический</i> оттенок
<i>вербальные</i> виды психотерапии (психоанализ)	<i>психотелесные и эмоциональные</i> виды терапии (Гештальт)

Serge Ginger, 1986

Так, например, тактильные ощущения от *обеих* рук воспринимаются и правым и левым полушариями головного мозга, и только *скорость* ответа позволяет определить, с какой стороны обрабатывалась информация. И спортсмены-левши часто лидируют в скоростных соревнованиях высокого ранга (фехтование, настольный теннис, большой теннис (К примеру, на последних Олимпийских играх 8 из 15 фехтовальщиков и 3 из 4 теннисистов были левшами) и т. д.), так как у них и обработка визуального восприятия пространства, и управление моторикой левой руки осуществляются в одном и том же полушарии, что дает ценный выигрыш в несколько сотых секунды.

Что касается центра *языка*, то он расположен слева у 96% людей (а именно у 98% правшей, и, кроме того, в противоположность распространенному мнению, этот центр располагается в левом полушарии и у 2/3 левшей).

#### **Женщинам — логика, мужчинам — эмоция**

Особо многочисленны межполушарные связи у *женщин* (Как и у всех японцев обоих полов) (отсюда более тесная связь между рациональным, вербальным и эмоциональным аспектами поведения). У *мужчин* диссимметрия выражается сильнее (с наступлением половой зрелости) при несколько большем развитии *правого* полушария.

Известно, что мужчины, как правило, добиваются большего успеха в задачах с *пространственной* доминантой (например в механике), а женщины чувствуют себя свободней в *вербальных* видах деятельности, которыми руководит левое полушарие.

Некоторые авторы предполагают, что здесь речь идет о *филогенетическом* наследии; ведь первобытным мужчинам-охотникам пришлось развивать в себе ощущение пространства, чутье и способность к ориентации, в то время как женщины, занятые воспитанием детей, испытывали потребность в расширении вербальной коммуникации.

Уже, наверное, стало понятно, что в *противоположность стойким предрассудкам*, женский мозг сильнее связан не только со словом, но и с *логикой*, анализом, научным подходом, а мужской мозг — более склонный к синтезу, а также к художественному творчеству — тесно связан с *эмоциями*.

Конечно же, многие врожденные неврологические предпосылки могут изменяться под воздействием образования и культуры.

Часто приходится слышать утверждения о том, что *креативность* — одна из функций, находящихся под контролем правого полушария, однако эта точка зрения опровергается современными исследованиями (Гарднер, Боген, Зайдель и др.). Стало выясняться, что *правое* полушарие, наоборот, специализируется на восприятии *банальной, стереотипной, бытовой* информации из повседневной жизни, а левое обрабатывает *новые, оригинальные* или сложные данные, возбуждая таким образом творческую активность. Но настоящее творчество, вероятнее всего, подразумевает слаженную работу *обоих полушарий* (и в особенности фронтальных долей) при их энергетизации со стороны *лимбического* мозга, то есть значительную мобилизацию всего головного мозга.

Из имеющих конкретное терапевтическое значение результатов последних исследований отметим еще тот факт, что *одно полушарие головного мозга подавляет другое*: так, например, если левое полушарие неактивно, то усиливается восприятие образов и эмоций (Точно так же при *гипервентиляции* легких, приводящей через гиперацидоз к «опьянению» кортикальных зон, происходит высвобождение деятельности подкорковых областей — гипоталамуса и лимбического отдела, что благоприятствует возникновению образов и эмоций (этой технике отдается особое предпочтение в *реберсинге* и *биоэнергетике*), и наоборот: если неактивно правое полушарие, то облегчается вербализация.

Напомним, что Школой Пало Альто (Paul Watzlwik The Language of Change. Elements of Therapeutic Communication. Basic Books Inc., N.Y., 1978) были разработаны многочисленные техники блокады левого полушария и освобождения правого: релаксация, визуализация, глушение левого полушария быстрым бессвязным потоком слов, упражнения в логолалии (В них предлагается говорить на языке, состоящем из выдуманных слов, пытаюсь объясняться через интонацию и т. д.) Активизация правого полушария (что особо поощряется в Гешталте калифорнийского стиля) ведет к мобилизации эмоций и изменению отношения к проблемам.

Отмечалось, что деятельность *правой* доли носила *мрачный* и даже пессимистический эмоциональный оттенок, в то время как деятельность более вербального, более коммуникативного, а значит, сильнее нацеленного на общение *левого* полушария вызывала более радостное и *оптимистичное* настроение. ...Потому-то женщина — словно солнышко для мужчины!

Результаты последних исследований мозга тех, кто страдает *дислексией* (Гешвинд и Галабурда из Гарвардского университета в Бостоне (США), 1984) показывают, что *крайние* случаи дислексии скорее связаны с *внутриутробными* аномалиями развития мозга, чем с условиями, в

которых проходило обучение чтению, или с внутрисемейными аффективными отношениями, которые представляются всего лишь способствующими дислексии факторами.

Статистика показала, что дислексия значительно преобладает у мальчиков (в четыре раза чаще, чем у девочек), левшей, детей со способностями к музыке, к визуальным видам искусств, математике (В противоположность распространенному мнению, математика (высшая) связана с *правой* долей, так как здесь речь идет о *синтетическом* видении, а не о стереотипном логическом анализе. И наоборот, *вычислительные* операции обрабатываются преимущественно в левой доле головного мозга) и спорту, а кроме того, у блондинов и аллергиков.

Такие особенности, по всей видимости, связаны с неким нарушением перемещения нейронов в течение *внутриутробной* жизни, которое с легкостью обнаруживается при наблюдениях микроструктур мозга дислексичных детей. Вероятно, это нарушение вызывается избыточным выделением *тестостерона* (мужского гормона) у матери во время беременности, что приводит к чрезмерному развитию *правого* полушария !.. (Что было искусственно воспроизведено на крысах и обезьянах, которым вводился тестостерон, но только в особо чувствительный период второй половины беременности и *перед* родами).

А это значит, что внутриутробная сверхчувствительность плода к мужским гормонам или к их избыточному выделению в период его созревания усиливает скрытую предрасположенность не только к дислексии, математике, искусству и спорту, но и... к Гештальту.

Но только бы эти исследования не попались в руки к какому-нибудь директору расистского института, который, получив их, тут же поспешит составить портрет-робот идеального малыша-гештальтиста: «Субъект мужского пола, блондин, левша, спортсмен и художник, чувствителен, аллергик, страдает дислексией, но одарен в математике!»...

...что сразу же освободило бы нас от всех щекотливых процедур приема на дидактический курс Парижской школы Гештальта

## Глава 11

### **ГЕШТАЛЬТ И РАБОТА ВООБРАЖЕНИЯ:**

#### **УПРАВЛЯЕМЫЕ ФАНТАЗИИ, СНОВИДЕНИЯ, КРЕАТИВНОСТЬ**

Каково же место воображения в Гештальте? Имеется в виду классическая двузначность этого термина:

- ментальное воспроизведение *образов прошлого*,

- производство *новых* комбинаций слов, образов, жестов или обдуманых поступков.

Гештальт позволяет мне *исследовать узкую полосу—пляж моей свободы* — то пустеющий под натиском бури, то горячий, залитый солнцем, наполненный ароматами воздуха. Он сопровождает меня в моих спонтанно возникающих телесных *ощущениях*, переживаниях, *эмоциях*, реальных или воображаемых *образах*, ночных *сновидениях* или дневных *мечтаниях'*, и все это — в актуальном контексте реальных отношений.

Мы уже говорили о *теле* как о реальности во плоти, теперь же давайте коснемся области спонтанно возникающей *фантазии*.

### **Ментальный челнок**

Одной из характерных черт Гештальта является *постоянное возвратное движение, челночная связь* между телом и мыслями, между *реальностью здесь и теперь реально происходящего процесса* (и его *осознавания*) и *фантазиями*, возникающими при оживлении «незакрытых ситуаций» или вследствие блокировок как проявлений неких стойких ригидных механизмов,

- *Психоанализ* работает в основном с *фантазиями*, которые создаются самим клиентом и редко соприкасаются с реальностью.
- *Поведенческая* терапия, наоборот, стремится преодолеть трудности или симптомы, обнаруженные в самой повседневной *реальности*.
- *В Гештальте работа ведется над переходом* от одного к другому, *разрешая и поощряя уход в область воображаемого* (сновидение, мечтания, метафора или творчество) при условии непрерывного поиска своих *связей с конкретной социальной реальностью*.

Яркий тому пример — гештальтистский подход к явлениям *переноса'*, терапевт дает им возможность проявиться и даже *усилиться* — после чего он поощряет клиента к их осознанию (пока они не закрепились):

Николя (*терапевту Сержу*): — Мне не нравится, как ты меня заставляешь работать! Уж слишком ты самоуверен. У меня такое впечатление, что ты принимаешь меня за пацана, который готов встать по стойке смирно. Как только я заговариваю с тобой о том, как мне трудно поддержать свой авторитет среди ребят, с которыми я работаю, то мне становится страшно, что ты начнешь давать советы из твоего большого опыта воспитательской работы.

Серж: — Разве я раньше давал тебе советы?

Николя: — Нет!.. Пока нет! Но скоро обязательно начнешь!... Мой *директор тоже* всегда так делает: он заранее предостерегает меня от недопустимых ошибок... И мой *отец тоже* делал точно так же всякий раз, как я собирался выйти из дома...

Серж: — Что же ты ожидаешь от меня сейчас?

Николя: — Я?.. Но я ничего не ожидаю! Да я ни о чем тебя и не спрашивал! Я просто сообщил тебе, что мне нужно хоть кому-то рассказать о моих трудностях. ...Но сейчас я отдаю себе отчет в том, что я сам, добровольно, в очередной раз наделил тебя статусом авторитетности и опять занялся самоуничижением...

*(Далее следует длительная работа над его отношением к своему отцу.)*

Такой «челнок» (термин самого Перлза) между фантазией и реальностью особо плодотворен в работе с клиентами — *психотиками* или в случае «пограничных состояний» (*borderline*). Он позволяет таким клиентам сначала взлететь и парить в своей *внутренней реальности*, а затем приземлиться на твердую почву *внешней* реальности, существующей *здесь и теперь*. Терапевт может временно сопровождать клиента в его полетах, следя при этом за выполнением регулярных промежуточных посадок, необходимых для *восстановления контакта* с землей, и уточняя время от времени маршрут.

Вот пример *направляемой фантазии* (*waking-dream*) подобного рода:

Марион — молодая женщина-borderline. Она не замужем, и ей не удастся устанавливать прочные связи с мужчинами. Вот уже несколько месяцев она посещает пролонгированную ежемесячную терапевтическую группу.

Марион: — У меня совсем нет энергии: меня сегодня развезло! Я как лужа... на земле... вот тут!... Белесая лужа... Это молоко...

Серж: — Посмотри на эту лужу на ковре, опиши ее. Марион:—Да! Это молоко! Она по виду—как перчатка, как варежка...

Серж: — Ты можешь *стать* этой варежкой? *(Марион вытягивается на полу и закрывает глаза.)* Марион:—Я—варежка из белого молока. Я смотрю изнутри... Хм! А тут есть капля воды!... Она блестит... Она что-то отражает... Я вижу отражение большой стены... Большой стены с окнами...

Серж: — Взгляни на *одно* из окон.

Марион: — Вот оно! Да! Мне его хорошо видно! Это окно совсем темное. Там есть подоконник... Но в окне никого нет: оно пустое и темное...

Серж: — ... а если бы там кто-нибудь был?

Марион: — Ну, конечно же, мой отец! Я смотрю... Я жду его... но его там нет. Это его окно, но оно пустое и он не приходит! (Марион никогда не видела своего отца). Совсем темно. *(Она съезживается на полу в позе зародыша.)* Как в черной дыре... Это черная дыра... Это труба... А! Нет! Вижу: это совсем черная и круглая резиновая камера! А я — внутри нее...

*(Я тихонько подаю всем членам группы знак приблизиться и сесть вокруг нее на колени. При контакте с их телами она съезживается еще больше, сжимается в комок.)*

Марион: — А в моей камере тепло! Я в «воздушном колпаке»! *(Через мгновение она вдруг начинает головой прокладывать себе проход.)* Я могу выйти, если захочу!.. Я хочу выйти!.. Выпустите меня! *(Она кричит.)*

*(После минутных усилий Марион, издав громкий крик радости и освобождения, «рожает себя» без посторонней помощи, а затем делится своими впечатлениями с терапевтом и членами группы).* Этот эпизод обозначил поворотный пункт в терапии, общая «окраска» которой со следующей сессии стала меняться.

Это был случай своего рода *сопровождаемой* направляемой фантазии, возникшей практически спонтанно. Следуя классической стратегии Гештальта, я просто благоприятствую *амплификации* того, что возникает на воображаемом внутреннем пути клиента. С этой целью используется *телесное проигрывание*, позволяющее субъекту лучше идентифицироваться с видениями, возникающими в его собственном мозге, и «облечь в плоть» образы и слово. В данном случае сеанс происходит в *группе*, поэтому я использую ее, мобилизуя для воплощения «камеры» материнского чрева.

Можно отметить переход от самой *воображаемой* сцены к ее воссозданию в более реальном терапевтическом «переходном пространстве» (переход от образов к слову и телу) и заключительное обращение клиента к терапевту и к группе, которое позволяет последовательно плести полисемическую связь между воображаемым, символическим и реальным (Наша методика «*направляемых фантазий*» (*фр. reve-eveille, англ. waking dreams*) несколько напоминает методику Дезуайя (Desoille), которая, впрочем, была сильно модифицирована в современных французских школах, пользующихся психоаналитическим пониманием переноса).

Усиленная стимуляция воображения при помощи образов используется и в некоторых других *разновидностях* Гештальта, например в «*видео-Гештальте*» Барри Гудфилда, который пользуется не только *видеомагнитофоном*, но также и *аутогипнозом* (эриксоновского направления), позволяющим осуществлять глубокие «погружения».

### **Сновидения в Гештальте**

Уже стал очевидным тот факт, что Гештальт отдает особое предпочтение работе с использованием ночных сновидений. Сам Перлз стал знаменитым после своих отснятых на киноплёнку работ со сновидениями, некоторые из них представлены в книге *Gestalt Therapy Verbatim*.

Для него, как и для Фрейда, сновидение — это *царский путь* в терапии. Вот как он излагает свою рабочую гипотезу (Гипотеза, которую до него развивал Отто Ранк, чьи работы Перлз читал):

«Все различные элементы сновидения являются фрагментами личности сновидца. Так как цель каждого из нас — стать здоровой, то есть целостной, личностью, то нам нужно собрать вместе различные фрагменты сновидения. Мы должны снова присвоить себе эти спроецированные отрывочные элементы нашей личности и обрести таким образом скрытый потенциал сновидения. [...]

В Гештальт-терапии мы не занимаемся интерпретацией сновидений. Мы делаем с ними кое-что поинтересней. Вместо анализа и вскрытия сновидения мы стремимся вернуть его к жизни. Как это сделать? Вновь прожить сновидение так, как будто оно разворачивается *прямо сейчас*. Вместо того чтобы рассказывать о нем как об уже свершившейся истории, воплотите его в действие, сыграйте его в настоящем, чтобы оно стало частью вас самих, чтобы вы стали его действительным участником [...] Если вы хотите в одиночку работать над сновидением, то запишите его, составьте список *всех* его элементов, *всех* его деталей, а затем проработайте каждую из них, поочередно *становясь* каждым элементом сновидения».

Большинство традиционных техник Гештальта может использоваться и в работе со сновидениями: осознание (*awareness*), воплощение в действие, монодрама, амплификация, работа с полярностями, принятие ответственности, исследование контакта и отступления (с использованием элементов сновидения) с терапевтом, с одним из членов группы и т. д.). Конечно же, при этом, как обычно, будут обнаруживаться механизмы избегания или срыва контакта («сопротивления» или механизмы защиты).

Некоторые гештальтисты, например Исидор Фром, идут еще дальше и рассматривают сновидение (особенно в ночь накануне или после терапевтического сеанса) не только как *проекцию*, но и как *ретрофлексию*, то есть как крупное нарушение *граница-контакт* между клиентом и терапевтом: сновидец бессознательно говорит все *самому себе* с тем, чтобы не выразить это эксплицитно *своему терапевту*.

«Ведь проходящий терапию пациент обычно знает, что если он вспомнит о сновидении, то он будет рассказывать его своему терапевту. Тогда я выдвигаю гипотезу, что этот факт некоторым образом определяет содержание сновидения пациента: это уже не просто сновидение, это сновидение, которое он собирается рассказать своему терапевту (Хорошо известно, что сновидения пациентов более богаты как *сексуальными* образами, так и духовными *архетипами*, чем сновидения аналитика (согласно *фрейдовским* или *юнгианским* воззрениям)).

[...] Иначе «ретрофлексию» можно было бы назвать «цензурой» или «сдерживанием»: пациент разговаривает сам с собой [...], говорит себе то, что он не смог бы или не захотел бы сказать терапевту» (Беседа Исидора Фрома с Эдвардом Розенфельдом. *Гештальт-журнал*, том 1, № 2, осень 1978).

Таким образом, Фром более или менее эксплицитно вводит понятие *переноса*:

«Перенос — это эквивалент «здесь и теперь» [...] Перенос интересен тем, что он создает возможность неоконченным ситуациям прошлого, которыми приходится заниматься любому виду терапии, завершиться в настоящем. [...] *Мы не поощряем* развитие переноса, как это сознательно практикуется в психоанализе в силу специфики его метода. Но если мы его и не поощряем, то это вовсе не означает, что мы его исключаем [...] Было бы абсурдно говорить, что мы не пользуемся переносом [...] Мы задаем вопросы, цель которых — предупредить нашего пациента о наличии переноса и снять этот перенос».

Так всякий гештальтист развивает свой собственный *стиль*, одновременно оставаясь верным тому, что составляет саму суть Гештальта.

На этом я остановлюсь в своем рассказе о работе со сновидениями в Гештальте, тем более что на эту тему уже были даны многочисленные примеры в разных главах книги.

### *Сновидения сквозь призму истории*

Еще в самой глубокой древности у людей возник интерес к значению снов: тогда их считали «посланиями богов».

Упоминания об этом находят в памятниках китайской культуры XVIII века до н.э.; а Конфуций в них черпал свою мудрость.

В эпоху эллинизма существовало 420 храмов Эскулапа, где практиковалась *инкубация*,— ритуал, заключающийся в том, что человек оставался спать в храме, чтобы увидеть сон, ведущий к *излечению* от болезней. Больные спали на окровавленных шкурах принесенных в жертву коз или баранов, в то время как «двухметровые желто-зеленые змеи всю ночь медленно скользили по мраморным плитам среди цветочных лепестков и тел спящих»(Мари-Ален Декам, *op.cit (лат.)*)... Настоящая шоковая терапия, ведущая к быстрому исцелению!

Практика *терапевтических* или *пророческих сновидений* также была развита в Египте, Ассирии и Месопотамии (за 3000 лет до н. э.) и у евреев (пример тому — множество пророческих снов, о которых сообщается в Библии), американских индейцев, галлов и кельтов. Магомет каждое утро вопрошал своих спутников о том, что они видели ночью во сне, и только потом принимал свои решения. Народность сенои, живущая в джунглях Малайзии, так же поступает и в наши дни, а со стороны кажется, что *обмен сновидениями* составляет их главнейшее занятие, обуславливающее всю их мирную и равноправную социальную жизнь.

Для Фрейда сновидение — это не *трансцендентное* послание, идущее сверху, а *имманентное послание снизу*, из «черного континента» наших бессознательных импульсов. Его открытие роли сновидений сразу же показалось ему «настолько важным, что, когда он впервые понял механизм их действия, сидя в ресторане «Бельвию», который находится в одном из венских пригородов, то подумал, что в будущем здесь повесят памятную доску с надписью: «Именно в этом доме 24 июня 1895 года доктору Зигмунду Фрейду открылась тайна сновидений» *Ibid.*

...Однако для распродажи 600 экземпляров его фундаментальной работы *Толкование сновидений*, изданной символическим тиражом в начале века (1900), а сейчас переведенной почти на все языки мира, потребовалось... *восемь лет!*

В то время как для Фрейда сновидение нередко является «невротическим симптомом» (*Введение в психоанализ*), то Юнг возвращает сновидению его более возвышенный смысл, связав его не только с психологическими или биографическими особенностями личности, но и с ее бессознательным восприятием *общего культурного фонда* всего человечества. Для него сны неразрывно связаны как с прошлым, так и с будущим: сновидение не *прячет* какие-то подавленные желания, а, наоборот, *раскрывает* содержание *коллективного бессознательного* и даже включает в себе сообщения с эзотерическим смыслом.

### *Сны в лаборатории*

Я никогда не забуду годы моей юности, проведенные в пыльных лабораториях Сорбонны в поисках окончательной истины, скрытой в глубинах материи (Прежде чем обратиться к психологии и психотерапии, я изучал в университете физику и химию) для меня поэзия вовсе не исключает науку.

Так что же известно о сновидениях *сегодня*? Конечно, здесь не может быть и речи об углублении в те бесчисленные исследования, что проводятся в наши дни как во Франции (в частности, Жюве в Лионе), так и в Соединенных Штатах (Чикагская школа). Их краткий и толковый обзор можно найти в превосходной работе Жана Пика (*Picat J. Le reve et ses fonctions. Paris. Masson, 1984*), откуда частично и взята нижеследующая информация (представленная в моей собственной обработке). Поэтому я удовольствуюсь лишь некоторыми напоминаниями или уточнениями в добавление к мыслям из предыдущей главы о деятельности головного мозга в состоянии бодрствования. Эти уточнения помогут немного расчистить царский путь от колючек и сорняков перед тем, как вступить на него «с закрытыми глазами».

У нас бывает *три* разных состояния (бодрствования, сна и сновидения). Состояние сновидения характеризуется интенсивной *деятельностью* лобных отделов коры правого полушария головного мозга (*Две трети* от общего числа нейронов коры правого полушария головного мозга оказываются в это время в мобилизованном состоянии, в то время как связь через мозолистое тело с левым полушарием очень ограничена, почти блокирована) при одновременной активизации *лимбической* системы (которая, как известно, управляет, в частности, эмоциями и памятью) и *гипоталамической* системы. Глазные яблоки во время сновидения постоянно совершают быстрые движения (именно по этому признаку и выделяют в электроэнцефалограмме фазу сновидения). Была выдвинута следующая гипотеза: направление взгляда под ресницами *перемещается вслед за возникающими в ходе сновидения сценами*.

#### Кому снятся сны и как часто?

*Сны видят все* (теперь это общеизвестно)..., в том числе и *человеческий зародыш* начиная с седьмого месяца беременности (еще не успевший накопить зрительных впечатлений или подавить запрещенные «суперэго» желания), *слепые* от рождения люди, а кроме того, кошки и птицы... несмотря на то что у них «нет души»!

Нам снятся сны в среднем в течение *100 минут в сутки*. Они разбиты на четыре или пять периодов, продолжительность которых увеличивается на исходе ночи; и, может быть, для выживания сновидения необходимы больше, чем просто глубокий сон.

Но не все видят сны так долго: например, *шизофреники* в период обострения днем бредят так много, что количество их сновидений уменьшается, что, однако, никак не влияет на характер их сновидений.

*Алкоголь* тоже влияет на общую продолжительность сновидений. Иногда он приводит к их полному исчезновению, а алкоголики в острой стадии доходят до того, что «позволяют» себе приступ *delirium tremens* (белой горячки). Снотворные на основе *барбитуратов* также уменьшают обычную для нас необходимую дозу сновидений — в этом и состоит их вред.

Всем снятся сны, но не все их потом помнят. Кстати, со мной именно так и происходит, и долгое время, в частности, в течение всего моего психоанализа, я видел в этом свою ущербность. Потом я понял, что у меня не было необходимости в интроецировании чужой модели для того, чтобы стать полностью самим собой.

### Почему или, скорее, «для чего» мы видим сны?

Некоторые исследователи утверждают, что во время сна со сновидениями записывается эмоционально насыщенный материал прошедшего дня. Те же воспоминания, которые не сопровождались эмоциями, вероятнее всего, будут записываться во время фазы сна без сновидений', они лягут на полки, которые находятся по соседству с нашим «частным банком» воспоминаний. Как бы то ни было, но именно ночью посредством усиления *остаточной возбудимости* и перестройки *синапсов* упорядочиваются и закрепляются наши воспоминания и пересматривается приобретенный нами опыт.

Но, по-видимому, одна из основных функций снов заключается в *генетическом перепрограммировании* (Жуве): мы как бы каждую ночь выходим на уровень «молекулярного чтения» для повторения и *пересмотра* уроков «Великой Книги Жизни» — своего рода серии комиксов, в которых записан весь опыт рода человеческого, данный нам в наследство от рождения и запечатленный в наших хромосомах.

*Сновидение подобно «пуповине биологического вида».* Еще Фрейд говорил: «Каждый сон содержит по меньшей мере одну недоступную для исследования область, которая подобна пуповине, связывающей нас с неизвестным...»

Более того, мы регулярно пересматриваем всю эту информацию, идущую из глубин нашего коллективного бессознательного, восполняя ее опытом прошедшего дня. Таким образом, сны позволяют *интегрировать нашу индивидуальную память в нашей коллективной памяти* (Именно через сны мы можем узнать о том, что на Востоке называют нашими *прошлыми жизнями*). Психиатр-феноменолог, основатель

*экзистенциального анализа* Людвиг Бисвангер уже давно заявлял о необходимости «депсихологизировать сновидения», взглянув на них как на универсальный выход к полифонии культур.

Итак, сны позволяют лучше гармонизировать *приобретенное* социальное поведение и изначальное *инстинктивное* поведение. Например, было показано, что кошкам во сне снятся охота и нападение, а мышам — бегство! Так происходит пересмотр инстинктивного поведения, запрограммированного на выживание данного вида... Добавим, что, к примеру, эскимосам тоже снятся *змеи*... хотя они вообще не водятся в их климате (что смыкается с юнгианской теорией *архетипов*).

Таким образом, каждую ночь мы исправляем оригинал древней рукописи после проверочных испытаний прошедшего дня. Именно в этот момент происходит *починка нейронной сети*, исправление поврежденных цепей, подобно тому как каждую ночь незаметно чинят подземную сеть парижского метро!

#### Продолжительность сновидений

Сновидения, на которые возложен благородный труд по *строительству, поддержанию, проверке и усовершенствованию* информационных нейронных цепей, все-таки являются привилегией высших биологических видов. В действительности сновидения появляются только у *теплокровных животных* начиная с птиц (что касается насекомых и ракообразных, то им просто неизвестно, что значит спать!). Впрочем, у птиц сновидения занимают только 0,5% общего времени их сна, в отличие от 5% у травоядных млекопитающих, живущих на свободе.

Коровы, находясь в *безопасном* стойле, могут даже *утроить* среднюю продолжительность сновидений. Можно без преувеличения сказать, что это время «*повышенного риска*», так как стимулы, необходимые для пробуждения, должны быть в 2—3 раза сильнее, чем во время сна без сновидений — когда спящий «занят» меньше (Таким образом, в отличие от распространенных представлений, «парадоксальный сон» (со сновидениями), по-видимому, *глубже* так называемого глубокого сна). Верно и то, что *порог пробуждения* меняется в зависимости от *природы* стимула: кошка просыпается от слабого мяуканья, а человек — если его имя произносится шепотом.

Декам делает следующие выводы по этому поводу:

«Все млекопитающие с этой точки зрения делятся на две группы: тех, *на которых охотятся*, и самих *охотников*. Травоядные или грызуны, на которых охотятся другие млекопитающие, посвящают много времени питанию, спят мало, а сны им снятся и того меньше (5% от

общего времени их сна). Охотники-хищники — насыщаются быстро, у них долгий и глубокий сон с более значительной долей сновидений (от 20 до 30% общего времени их сна).

[...] Человек с этой точки зрения *запрограммирован как хищник*: 20% времени своего сна он посвящает сновидениям, и его сновидения в основе своей связаны с *агрессией* и *сексуальностью*. Таким образом, он беспрестанно пересматривает свое поведение, касающееся нападения и обольщения, которое управляется его инстинктами разрушения и воспроизводства (у Фрейда — *Танатос* и *Эрос*). [...] И ночью происходит восстановление этих древних реакций, которые были отторгнуты культурой...

*тогда сновидение может рассматриваться как защита от культуры посредством периодического возвращения в область инстинктивного.*

[...] Развитие человеческой культуры шло против природы».

Но в действительности приматов и человека следовало бы поместить *между* травоядными и хищниками, ибо *общая продолжительность их сновидений* в среднем равна 20% времени сна, против 5% — у травоядных и 40% — у крупных хищников.

Эта продолжительность меняется *в зависимости от возраста*: она равна 60% у новорожденного с еще не завершившимся процессом образования нейронных цепей, которые впоследствии обусловят его умственный потенциал; 30% — у годовалых детей; 20% у детей от пяти лет и только 12—15% у пожилых людей.

Беременная женщина *удваивает* продолжительность своих снов, «сопровождая» в них зародыша; она сохраняет этот синхронизм и в период кормления. Что же касается людей (вне зависимости от их пола), делящих одну постель, то они тоже часто видят сны в одно и то же время.

#### Сны. сексуальное желание и тревога

Было отмечено, что продолжительность «парадоксального сна» (или периода сновидений) у женщин во второй половине менструального цикла увеличивается и достигает максимума перед самой овуляцией, что соответствует пику выделения *тестостерона* — мужского гормона, возбуждающего сексуальное желание у женщин (см.: Vincent J. D. Biologie des passions. Paris. Seuil, 1986). Впрочем, любовникам хорошо известно, что *всякое* сновидение сопровождается возбуждением гениталий — приливом крови к клитору у женщин и *эрекцией* у мужчин — более чем в 60% случаев. Эрекция возникает примерно за 2 минуты до начала сновидения и продолжается от 10 до 20

минут; это происходит как у новорожденных, так и у стариков. Похоже (пусть не обижаются фрейдовские последователи-традиционалисты), что ее природа *не зависит от эксплицитного содержания* самого сновидения.

И, наконец, заметим, что приблизительно пять дней без сна вызовут у человека *параноидный бред на тему секса*, сопровождаемый раздражительностью, *булимическим поведением* и *гиперсексуальностью*. Не означает ли это, что сны способствуют выходу этих инстинктивных потребностей?

Исключением являются *кошмары* (от которых страдает 4% взрослого населения); они не соответствуют большей части этих наблюдений. Впрочем, они редко возникают в период REM (быстрых движений глаз), то есть в то время, когда обычно появляются сны. Точно так же обстоит дело и с *сомнамбулизмом*.

### Терапевтическая функция снов

И вот, даже ничего не сказав об интерпретации снов, мы приступаем к разговору об их *естественной прямой* терапевтической функции, которая, кстати, *непосредственно не связана с сознательным восстановлением снов в памяти*.

Напомним, что обычно сны очень быстро забываются, что, впрочем, совершенно *естественно*. Так, через *восемь минут после* окончания «парадоксальной» фазы только 5% сновидцев помнят о том, что в момент пробуждения им снился сон. В настоящее время принято считать, что *«чем более эмоционально нагруженным оказывается сновидение, тем более жесткой внутренней цензуре оно подвергается и тем хуже запоминается»* (Пика), *что, конечно же, не мешает ему играть свою роль* во внутренней саморегуляции — что бы ни говорилось по этому поводу в Талмуде (и психоаналитиками!), в котором неистолкованный сон уподобляется «полученному, но не прочитанному письму».

Сам же я склонен доверять моему бессознательному и считаю, что оно вполне способно самостоятельно выполнять свою работу: если бессознательное бессознательно, то, наверное, оно таким и было задумано! Так зачем же тогда гнаться за ним, как за зверем, силой «ломать его двери» и нарушать его тайны, зачем винить тех, кому сны не снятся? Однако если сновидение всплывает само собой, то, значит, оно стремится на поверхность, к воздуху: и почему бы в этом случае не уделить ему то внимание, которое оно само от нас требует?

Еще Фрейд подчеркивал, что сны «способны принести выздоровление, успокоение», а Юнг называл их «терапевтическими агентами, выправляющими искаженное сознание и активирующими скрытые тенденции». Итак, сновидения позволяют нам частично ликвидировать накопленные за день напряжения, а парадоксальный сон «дссоматизирует тревогу» (Фишер). Сновидения выполняют катарсическую и

*травматическую* (исцеляющую) функцию, и, по мысли гениального Ференчи, действуют как ауторегуляторы внутренних психоаффективных напряжений. Они позволяют справляться с травмами, переваривать их путем бессознательной тренировки по преодолению стрессовых ситуаций. В особенности это касается *повторяющихся снов*, так как, по словам Пика, «...реактивация травматических ситуаций происходит единственно с целью их лучшей проработки. Следует думать, что повторение снов ведет к смягчению, а потом и к *окончательному стиранию аффективной ауры вокруг оставшихся в памяти следов* от стрессовой ситуации. И пока этот внутренний конфликт не разрешен, выражающее его сновидение будет сохранять тенденцию к повторению».

Сны, увиденные за одну ночь, объединяются в некое «целостное драматическое действие» (Тросман). Если мы станем будить субъекта через десять минут после начала каждого нового сновидения, то обнаружим, что *ему всю ночь снится один и тот же сон'*, сменяются только внешние обстоятельства, тема же его остается неизменной.

И тогда находится обоснование *гештальтистскому* подходу к сновидениям: я не пытаюсь понять сновидение путем его *интерпретации*, а предлагаю клиенту *закончить сон, претворив его в действие*, чтобы устранить бессознательное психическое напряжение, вызываемое «незавершенной ситуацией». Кроме того, я побуждаю его не *пятиться назад* в неуверенном поиске воспоминаний прошлого, а *направить свой шаг вперед*, воплощая возникающие *дополнительные* образы в действие по ходу импровизированной *монодрамы*, которая может завершиться освобождающим катарсисом.

Эта техника не противостоит традиционному гештальтистскому подходу к работе со сновидениями, а, наоборот, *смыкается* с ним. Как мы уже знаем, Перлз, высоко ценивший этот подход, особо настаивал на последовательном воплощении всех многочисленных элементов сна. Попутно отметим, что Мишель Фуко также отмечает, что «субъектом сновидения является не столько сновидец, говорящий «Я» (от первого лица), сколько целиком весь сон: *все говорит «Я», даже неодушевленные предметы и животные, даже пустое пространство...*».

Итак, я различаю *четыре* возможных этапа в работе со сновидениями:

- 1) работа самого *сновидения*, его бессознательных функций (просмотр генетической программы, интеграция опыта, «переваривание» травм);
- 2) сознательное *восстановление* содержания сна *в памяти*, и в особенности катарсический эффект от его простого *устного изложения*;
- 3) поиск символического *понимания* сновидения или его *интерпретация*,

4) *продолжение* или завершение работы, начавшейся в припоминаемом сновидении.

### **Креативность**

В Гештальте креативность далеко не всегда опирается на *вербальное* или проявляется только в действии, как в большинстве приведенных мной примеров по работе с мечтаниями, управляемыми фантазиями, сновидениями или ночными грезами.

Она может проявляться при помощи самых разнообразных естественных или искусственных *материальных* средств: шумов, звуков или музыки, «первобытных» танцев или телесной экспрессии, рисунка, живописи, коллажа, лепки, собранных, выбранных или изготовленных самим клиентом предметов.

#### Диалог под барабанную дробь

Жан-Поль шумами и звуками проявляет свое отношение к вещам и предметам обстановки рабочего зала, выражая таким образом свое актуальное внутреннее состояние.

Я предлагаю ему продолжить работу в форме диалога с терапевтом или с любым другим партнером посредством резкого постукивания в разном ритме и с разной интенсивностью по одному или сразу нескольким предметам, словно играя на импровизированном тамтаме. Этот диалог заканчивается «ссорой под барабанную дробь», за которой следует поразительное по эффекту примирение.

Речь идет об *усилении классического образа действия* гештальт-терапевта, придающего тембру голоса и ритму слов или дыхания клиента по меньшей мере такое же значение, как и эксплицитному вербальному содержанию его речи, то есть как *форме (Gestalt)*, так и *фону*. И тогда осознание (*awareness*) целиком направляется на ощущения и не рассеивается на поиск слов.

Можно до бесконечности варьировать этот *примитивный* способ самовыражения, мобилизуя архаические слои личности, используя для этого широкую гамму шумов или звуков от твердых или мягких, полых или цельных предметов, перемежая удары с царапаньем, потираниями, легкими касаниями или другими разнообразными движениями, вызывающими внешнюю *вибрацию* и внутренний отклик у участника(ов) группы.

В другой раз можно создать из группы импровизированный «оркестр», в котором каждый пытается уточнить свое присутствие посредством постоянного и гибкого *творческого приспособления* на своей звуковой *границе-кон такт*, не утопая в *конфлуэнции* и не попадая под власть *интроекции* доминирующих звуков и ритмов, не подавляя других своими завоевательными *проекциями* и не изолируясь от всех

остальных в замкнутом круге *ретрофлексии*, а чередуя моменты самовыражения и внимания к другим, формулируя свою собственную *фигуру* в связи с *фоном* — существующей в данный момент окружающей средой. Подобный «оркестр» может служить, к примеру, разогревающим упражнением в момент формирования новой группы, в которой каждый стремится определить свое собственное место. (Именно так любит начинать свои семинары калифорнийский гештальт-терапевт, музыкант и актер Пол Ребийо).

### Праздник дикарей

Вместо такого рода *звуковой* экспрессии — или параллельно с ней — можно позволить своему *телу заговорить* в импровизированном *движении*, в одиночку или вместе с другими членами группы, стремясь при этом найти свой собственный спонтанный внутренний ритм и модулировать его при встрече с разными партнерами,

В данном случае мы вновь будем внимательны к *границе-контакт*: насколько я нечувствителен к движениям или ритму другого человека; а может, наоборот, я сразу же оказываюсь «поглощенным» этим человеком; могу ли я

*всегда оставаться самим собой, находясь в непрерывном контакте с другим человеком,*

поддерживая «челночное» осознание (*awareness*), внимательно относясь как к моим собственным потребностям и желаниям, так и к потребностям моего партнера при любых колебаниях наших ритмов?

Иногда этот «дикий» танец переходит в первобытные «джунгли», где каждый воплощает реальное или воображаемое *животное*, открывая путь для проявления архаических чувств и потребностей в агрессии, доминировании, защите, уединении или нежности...

Конечно же, можно придумать множество других видов экспрессии, которые могут быть подсказаны *терапевтом* по ходу групповой работы или *спонтанно* возникнуть у самого клиента в ходе работы по его самостоятельному *исследованию* всей совокупности своих актуальных ощущений как в индивидуальной терапии, так и в ситуации терапевтической группы.

### Объект поклонения (фетиши)

Однако в работе можно опираться не только на слуховые или кинестетические, но и на визуальные или тактильные ощущения. Для этого также существует бесконечное многообразие средств.

Например, я могу отправиться на поиски естественного или искусственного объекта, представляющего меня самого или «окликнувшего» меня со стороны, и вступить в прямые визуальные, тактильные или вербальные отношения с этим внешним символом моего внутреннего существа.

Я могу обратиться к цветку, ветке, камню или даже к граблям или супнице и выразить им мои ощущения, а затем... заговорить от их имени:

Жослин: — Я выбрала то старое колесо от тачки, которое обнаружила в сарае, потому что оно мне сразу напомнило о свободе, а еще — о прочности. Я люблю его потемневшее от времени дерево...

Терапевт: — Можешь ли ты обратиться *прямо к нему*, а не рассказывать мне о *нем*?

Жослин:—Я тебя люблю, потому что у тебя была такая наполненная жизнь... Ты снашивалось, наталкиваясь на препятствия, ты страдало, одна из твоих спиц сломана... но твоя ступица, что в центре, все еще крепко держится! Твоя древесина уже загнила... и все-таки она может давать жизнь—в ней растет мох...

Терапевт:—А могло бы теперь твое колесо заговорить и ответить тебе?

Жослин: — Конечно! Верно — я уже старое. Я уже не такое блестящее, как раньше. Но та краска, которой меня покрыли в молодости,— не совсем моя... Меня так покрасили, чтобы привлечь садовника... И все-таки он меня забросил! В конце концов он увидел более современную тачку... с широкой, хорошо накачанной шиной на колесе... и ушел с ней... *(Она плачет.)* А мне плевать! Это был мой путь. Он пользовался мной, но на самом деле не любил меня... Я теперь свободно... Я отделилось от тачки! Но я могу обкатить весь свет! И, несмотря на мой возраст, я еще могу интересоваться других людей. *(Снова плачет.)*

Таким образом можно оживить любой предмет, спроецировать на него наши ожидания и опасения, наши потребности и желания, которые в результате становятся более проявленными, что облегчает последующую терапевтическую работу.

Отношения с подобным предметом-фетишем, символически наделенным способностью говорить и действовать, могут принять самую разную направленность. Обычно я предлагаю клиенту выполнить «склонение наоборот» *(он, ты, я)*, что и в самом деле происходит самым естественным образом:

- начать *описывать* предмет (или рисунок) в 3-м лице,

- затем *обратиться к нему напрямую* во втором лице, что сразу же ведет к более аффективно-насыщенным отношениям,
- и, наконец, *идентифицироваться с самим предметом*, воплощая от первого лица свои собственные субъективные внутренние переживания, спроецированные на выбранный предмет-посредник.

### Искусственное воплощение «нутра помойного ведра»

Такой предмет-посредник или «переходный объект» может быть изготовлен искусственным образом. Попутно мне хотелось бы подчеркнуть, что слово «*искусственный*» означает «изготовленный при помощи искусства» и что этот термин не содержит пренебрежительного оттенка, а даже наоборот: *только искусственное* действие может стать терапевтическим. Ведь питание морковью — вовсе не та терапия, которой может стать прием *искусственного* концентрата витамина А! Встреча в *естественно образовавшейся* группе — это не терапия, в отличие от искусственного анализа поведения в группе с необычными правилами общения.

В некоторых случаях мы работаем с *креативностью* специально для того, чтобы проиллюстрировать или усилить проявление глубинного чувства. Чаще всего речь идет о *рисунке*, который можно выполнить быстро и при помощи самых простых подручных материалов. Но, кроме того, можно, заранее договорившись, выделить время на *творческие мастерские*, где каждый сможет проявить как свои скрытые глубинные тревоги, так и свои часто неизведенные потенциальные ресурсы. Сколько наших стажеров считают себя неспособными создать хоть что-то мало-мальски оригинальное, находясь под влиянием той мысли, что еще с начальной школы они были обязаны рисовать солнце желтым, а море голубым, неустанно изображать традиционный дом с красной крышей и производить на свет только утилитарные предметы. И как же они удивляются и восхищаются, видя, как из-под их рук появляются оригинальные самостоятельные произведения: «мобили», чувствительные к малейшему дуновению жизни, абстрактные формы, ласкающие глаз и находящие отклик в сердце!

Как правило, на таких мастерских мы используем всевозможные домашние «отходы», которые предлагаем принести на семинар каждому его участнику. Это могут быть куски веревки, клубки шерсти, древесные отходы, использованные упаковки из пластмассы или картона и многое-многое другое! В самом начале семинара мы предлагаем *сложить все материалы вместе* в большую общую кучу, откуда потом каждый берет себе то, что его вдохновляет, и предается творению того, что ему приходит в голову, без предварительных планов или проектов. Такое ассорти из материалов отнимает у стажера возможность выполнить *сегодня* то, что он задумал *вчера*, когда собирал свой материал. В результате работа оказывается более спонтанной, то есть в ней в большей мере проявляется бессознательное.

Речь идет именно о «творении», «создании» (фр. *creation*), а не об «изготовлении» (фр. *realisation*, от лат. *res, rei* — вещь). Погружаясь в коллективное бессознательное, представленное в языке, можно за латинским корнем *creatio* обнаружить греческую основу: *creos, creates* — мясо, плоть, поэтому «творение» (фр. *creation*) есть не что иное, как «воплощение» (фр. *incarnation*, от фр. *la chair* — плоть), а именно *наполняющее жизнью* то, что было произведено искусственно.

### Кружение мобиля

*Арлетт изготовила мобиля из кусочков дерева, шерсти, цветной бумаги и подвесила его к потолку.*

Терапевт: — Ты можешь сказать нам, что это такое?

Арлетт:—Даже не могу представить! Украшение—и все! Крутится...

Т.: — Может, ты покрутишь?

*(Арлетт толкает его пальцем, а затем дует сверху, чтобы ускорить вращение.)*

Т.: — Могла бы ты изобразить диалог с твоим мобилем?

А.: — Не знаю... попробую... Ну, он, пожалуй, говорит: «Не так быстро! У меня кружится голова! Так меня стошнит! А я ему отвечаю: «Тогда ты хотя бы займешься мной! *(Она внезапно начинает рыдать.)*... Мой папа умер, когда мне было пять лет, и он никогда не интересовался мной. Для него существовал только мой старший брат!

Т.: — Есть что-нибудь, что ты хотела бы сказать твоему папе, до того как он умер? Что-нибудь, что ты еще должна ему сказать?

А.: — Да! Много чего!.. Папа, я чувствую гнев на тебя: ты на меня никогда не смотрел... а потом ты вдруг умер, исчез без оглядки: ты меня покинул, и я так и не поняла, что произошло!.. Мне ничего не объяснили!.. Но я же тебя всегда любила... Я и сейчас тебя люблю. *(Она снова плачет.)*... Мне так хотелось устроиться у тебя на коленях и рассказать тебе о моих маленьких несчастьях и о моих больших планах... Но ты смотрел только на мальчиков или на взрослых... Ты не дал мне времени вырасти: ты просто ушел! Ты не имел права! *(Она одновременно кричит и плачет, в смешанном порыве гнева и нежности.)*

*Работа на этом не останавливается: Арлетт высказывает ассоциации по поводу ее попыток забыть о своей изоляции и переключиться на безудержную компенсаторную деятельность, которая началась еще в детстве. На дальнейших сессиях Арлетт сначала*

*проанализирует те вторичные выгоды, которые она находит для себя в такой «перегруженности», а затем и окончательно отречется от своего фантастического воспоминания об идеальном отце и, наконец, простится с ним навсегда.*

«Убить», а затем и надежно похоронить «мертвецов» нередко оказывается очень болезненно. Однако эта необходимая работа ждет всякого осознанного гештальтиста, который не побоится детального воспроизведения драматических ситуаций, застывших, тягостных и болезненных незакрытых Гештальтов.

### **Бессознательное — плохой ученик**

Такие разнообразные техники, вызывающие к воображению и спонтанности, в основе своей нацелены на то, чтобы дать возможность заговорить *бессознательному*. Однако бессознательное использует *первичный* язык, которому неизвестны ни счет, ни грамматика: оно так и не дошло до уровня «начальной школы»!..

Если клиент во время *эмоционально насыщенного* куска работы вспоминает отца или мать, то чаще всего речь идет не о его *действительном* родителе, а об его *внутреннем* образе этого родителя — отцовском или материнском *имаго*, сформировавшемся у клиента до возраста шести лет, тогда, когда его родителю было тридцать... (Вот почему во время психодраматической игры часто случается, что клиент выбирает женщину *моложе* себя возрастом для роли матери из *своего детства...* чем вовсе не стоит смущаться выбранной партнерше!). Его бессознательное не обращает внимания на календарь.

Оно игнорирует как прошлое, так и будущее, живя — подобно благонавному гештальтисту — всегда в настоящем. Ничего не ведая о спряжениях, оно также небрежно относится и к *отрицательной форме*, полностью концентрируясь на вещах и на действиях! Поэтому когда терапевт говорит находящемуся в регрессии клиенту: «*Не бойся!*», то его подсознание слышит «*бойся*»... и полученный эффект оказывается полностью противоположным искомому! Чтобы ясно воспринять этот существенный факт, проведите следующий эксперимент: закройте глаза и попробуйте представить себе любой, *кроме* голубого, цвет... и вы тут же увидите *голубой!*

Этот *специфический* язык бессознательного — «инфантильный», символический и метафорический — является первичным языком наших далеких предков, чем-то вроде *филогенетического эсперанто*, составленного из иероглифов нашего сознания. Поэтому терапевту следует изучать и использовать его, чтобы стать хорошим переводчиком, избегать бессмысленности и недопониманий. Нередко сторонний наблюдатель совсем не следит за этим языком обмолвок и образов, а клиент, сохраняя настрой на свой внутренний язык, в свою очередь не

всегда улавливает суть комментария по ходу слишком интеллектуальной обратной связи. Да! Бессознательное — совсем плохой ученик! Впрочем, мы только что увидели, говоря о снах, что оно — заклятый враг *культуры* и верный сторонник *природы*...

Мы часто просим работать наших клиентов-иностранцев на их *родном языке*, когда у них возникают эмоциональные воспоминания из детства, например случаи нежности или агрессивности в отношениях с отцом или матерью. При этом мы удостаиваемся восхищения присутствующих зрителей, считающих, что мы одинаково хорошо понимаем как арабский, так и португальский или армянский языки! На самом же деле мы следим за сутью происходящего через невербальные проявления (тембр или ритм *голоса*), да и вообще, *нам не так важно все понимать* — ведь клиент разговаривает сам с собой... Я довольствуюсь тем, что сопровождаю его в исследованиях глубин *его* собственного подземелья, а он просто пользуется светом *моей* лампы и моим страховочным снаряжением, если подземная река начнет выходить из берегов.

### **Языки воображения**

На память мне сразу же приходит использование в Гештальте *рисунка* (или коллажа), который выполняется по тем же самым принципам, что и любое другое творческое произведение. Такие работы (на свободную или заданную тему) могут выполняться в парах (вместе с терапевтом или другим партнером), в тройках или в более многочисленных группах. При этом каждый участник задания стремится выразить свои личные спонтанные *ощущения*, избегая каких бы то ни было *интеллектуальных* интерпретаций.

Итак, в работе можно отталкиваться от вербализованного *телесного ощущения* в ситуации *здесь и теперь* или от возникшего *образа* или *фантазии*, от рассказа о *ночной грезе* или от метафорического *произведения*. Но в любом случае большая часть рабочих сеансов в Гештальте так или иначе оказывается связанной с *воображением*, сновидениями или креативностью. Ведь мои эмоции и глубинные чувства, мои воспоминания, мои тревожные или радостные фантазии и все мои внезапные «прозрения» проигрываются не иначе, как на *моей внутренней сцене*. Осветить эту внутреннюю сцену можно при помощи принципа амплификации бессознательных процессов или, по К. Г. Юнгу, «активного воображения», которое усиливается участием терапевта и откликом группы, позволяя плести полисемическую связь между воображаемым, символическим и реальным.

## **Глава 12**

### **РАЗВИТИЕ ГЕШТАЛЬТА: ИСТОРИЯ И ГЕОГРАФИЯ.**

## СОВРЕМЕННЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

### Гештальт в мире

Я попытаюсь сейчас очень кратко напомнить историю и географию Гештальта, его развитие во *времени* и в *пространстве*.

Можно считать, что идея Гештальта начала постепенно прорасти в сознании Перлза *с начала 40-х годов*, когда он еще находился в Южной Африке. Мы уже выделяли те многочисленные темы — предвестники Гештальта, появившиеся в его первом произведении *Эго, Голод и Агрессия*, опубликованном впервые в 1942 году. На самом же деле основные принципы Гештальта не так уж и новы, а сам Перлз заявлял: «Меня часто называли *основателем* Гештальт-терапии: это ерунда! Ладно бы вы назвали меня *открывателем* или *переоткрывателем* Гештальт-терапии! Но ведь Гештальт *стар, как этот мир*». Действительно, в нем мы обнаружим и сократическую майевтику, и китайскую традицию. Новым является только то, что эти базовые принципы используются в терапевтических целях.

Первоначально продвижение Гештальта было *медленным*: только в 1951 году, то есть девять лет спустя, Гудман (за плату в 500 долларов!) облакает в связную форму (*Гештальт!*) 100 страниц записей Перлза; а чуть позже появляются на свет два первых *института Гештальта*: в 1952-м — в *Нью-Йорке*, а в 1954-м — в *Кливленде* (В Кливленде преподавали Фриц и Лаура Перлз, Пол Гудман, Пол Вейс, Исидор Фром, Эрвин и Мириам Польстер, Джозеф Зинкер, Эдвин и Соня Невис, Джоел Латнер и другие (в нем получили образование 810 человек с 1966 по 1987 год). Однако первая структурная обучающая программа была предложена в Кливлендском институте только в 1966 году.

Калифорнийский расцвет произошел еще двенадцатью годами позже: *Институты Гештальта в Сан-Франциско* (1967) и *Лос-Анджелесе* (1969), начало первой обучающей группы Джима Симкина (1968) и новые веяния в *Исалене* (и не только там)... Итак, первые «дипломированные» специалисты начинают появляться только с 1969 года.

С момента зарождения Гештальта стали развиваться *три его основных направления*, которые в несколько карикатурном виде можно представить следующим образом:

- «*Головной Гештальт*» с опорой на вербальный уровень: распространен на Восточном побережье — в Нью-Йорке и Бостоне, а также в Квебеке; в основном опирается на работы П. Гудмана и И. Фрома;

- «*Сердечный Гештальт*» — эмоциональный и социально-направленный — в Кливленде (на востоке центральной части Соединенных Штатов), где получили образование большинство теоретиков (Дж. Зинкер, Э. и М. Польштер и др.);
- «*Нутряной Гештальт*» — эмоциональный, телесный, групповой, на Западном побережье, в Калифорнии: в Исалене, Сан-Франциско и Лос-Анджелесе.

Правда, им не всегда удается по-гештальтистски объединиться, несмотря на то что некоторые теоретики Восточного побережья эмигрировали в Калифорнию, где происходит постепенное слияние самых разных тенденций.

После 1968 года происходит всплеск: в 1972 и 1976 годах один за другим открываются не более не менее как 37 учебных институтов почти во всех крупных городах Америки. *Гештальт-справочник* (переиздаваемый ежегодно) за 1982 год называет более шестидесяти таких институтов... и продолжают возникать все новые и новые! В настоящее время в Соединенных Штатах ежегодно завершают свое образование несколько сот новых гештальтистов.

В Монреале (Квебек) первый семинар по *сенсублизации* в Гештальт-подходе (проведенный Дж. Зинкером из Кливленда) проходит в феврале 1972 года, через два года (1974) Жанин Корбей открывает *Центр роста и гуманистического подхода*, а в следующем, 1975 году открывается *Квебекский Гештальт-Центр* под руководством Эрнеста Годена и Луизы Нуазо. В июле 1979 года этот центр создает свой международный «отдел», названный Международным центром Гештальта, посредством которого организуется франкоязычная обучающая программа в Европе (В настоящее время Ж. Корбей остачила руководство Центра роста, а Годен отошел от Гештальта). В 1981-м открывается Центр Гештальт-терапии Жилия Делиля, ставший самым крупным учебным Гештальт-институтом в Квебеке.

В это же самое время в Германии, на родине Перлза, Хиларион Петцольд, распространявшая Гештальт в Европе с 1969 года, в 1972-м около Дюссельдорфа основывает *Институт имени Фрица Перлза*. К настоящему времени у наших соседей по другую сторону Рейна открылись еще несколько Гештальтин-ститутгов.

В Бельгии, в Брюсселе, Мишель Катцев организовывает в рамках *Мультиверситета* (Multiversite) трехлетнюю пятисотчасовую программу, где заняты в основном иностранные преподаватели. Первый выпуск произошел в 1979 году (Там, в частности, получили образование Ж. М. Робин, Н. Патерностер де Шеврей и А. Моро. Сам Мишель Катцев из Бельгии переехал в Испанию и закрыл *Мультивеситет*).

Кроме того, Гештальт процветает и на других материках: в Мексике, в Южной Америке, Австралии (где в 1980 году открывает свои двери *Мельбурнский Гештальт-институт*) и даже в Японии (где в 1979-м обучение начинается в *Японском Гештальт-институте*).

### **Гештальт-терапия во Франции и Европе**

Гештальт во Франции ведет свою историю *с начала 70-х годов*, после того как почти в одно и то же время несколько французских психологов из своих поездок в Соединенные Штаты привозят новый опыт, техники, методики, а также множество вопросов...

Ими были: в 70-е годы Жак Дюран-Дасье, Серж и Анна Гингер; в 1972-м Жан-Мишель Фуркад; в 1974-м Клод и Кристин Алле, Жан-Клод Си, Жан Амбрози и американец Макс Фюрло.

Итак, *background* французского Гештальта устанавливается еще до 1975 года... Однако каждый из этих терапевтов работает отдельно, часто не зная даже о существовании своих коллег!

Придется дожидаться 1981 года и создания *Французского общества Гештальта (SFG)* — по инициативе Сержа Гингера — чтобы все эти разные люди встретились, некоторые из них впервые в жизни, и обменялись, иногда не без чувства удивления, всем тем, что связано с их практикой.

1981 год является *поворотным в истории Гештальта во Франции*, который с этого момента выходит из тени и оставляет «полулегальное» положение. Во Франции, параллельно с обучающей программой квебекского Международного центра Гештальта, которым руководит Эрнест Годен, почти одновременно начинают действовать несколько учебных центров по профессиональной подготовке *гештальт-практиков* или *гештальт-терапевтов*:

*Парижская школа Гештальта (EPG)* в рамках IFERP, с Сержем и Анной Гингер,— самая первая обучающая программа, разработанная французами; к настоящему моменту EPG выпустила более 300 гештальт-практиков, представителей 12 национальностей.

*Центр роста и гуманистического подхода* в Нанте во главе с Жанин Корбей из Монреаля (к настоящему моменту учебный курс закрыт).

Через год (1982) — обучающая программа в Париже, под руководством Мари Пети и Юбера Бидо из *Центра развития* (программа закрыта в 1985 году).

И еще одна совместная обучающая программа *институтов Гештальта Бордо* (Жан-Мари Робин) и *Гренобля* (Жан-Мари и Агнес Делакура).

Все эти институты предоставляют программу теоретического и практического обучения в объеме 500—600 часов, рассчитанную на период от трех до четырех лет.

В 1980 году Мари Пети публикует первую французскую книгу о Гештальте: *Гештальт, терапия «здесь и теперь»*. И если количество французских публикаций, рассказывающих об этом методе, не превышало 25 на момент создания Французского общества Гештальта, то сейчас их более 400. Французское общество Гештальта издает *бюллетень*, предназначенный для его членов, и *журнал*, который распространяется через крупные книжные магазины.

Ежегодно организуются несколько крупных общественных акций: семинары, Национальные дни по изучению Гештальта, а кроме того, *Международный съезд* франкоговорящих гештальтистов, который в Париже в 1987 году собрал 300 участников из 12 стран. Почти во всех крупных городах Франции проходят *лекции*, а более чем в 40 городах нашей страны организуются разовые мастерские *сенсibiliзирования* и *регулярные терапевтические группы*, не говоря об *индивидуальной терапии*, которой сейчас можно заниматься более чем у ста гештальтистов, сертифицированных во Франции. Параллельно с этим Гештальт вступил в университеты (в Тулузе, Париже, Бордо) и стал предметом курсовых и дипломных работ, а также кандидатских диссертаций.

Такое упрочение положения Гештальта не оставило безразличными наших соседей. Бельгия, которая нас даже опередила, сразу же активно включилась в движение, а бельгийских гештальт-терапевтов постоянно избирают в Административный совет Французского общества Гештальта, который в действительности объединяет скорее *франкоговорящих* гештальтистов, чем гештальтистов-*французов*. Испанская ассоциация Гештальт-терапии (AETG) была создана в 1982 году, а Итальянское общество Гештальта (SIG) — в январе 1985-го. И, наконец, Европейская ассоциация (EGGT) появилась на свет по инициативе Хиларион Петцольд в мае 1985 года, одновременно с Квебекской ассоциацией Гештальта (AQG). Международная федерация организаций, преподающих Гештальт (EORGE), под руководством С. Гингера, объединяет несколько учебных институтов из Франции, Бельгии, Италии, Канады и т. д., способствуя плодотворному обмену идеями, преподавателями и студентами.

Только будущее покажет, приведет ли такой всплеск к оригинальным, богатым и творческим контактам между различными идеологическими, теоретическими и техническими направлениями в европейском Гештальте или же этот последний увязнет в мелких дрызгах или удовольствуется медленным и пассивным *интроецированием* американской модели. Со своей стороны, я не скрываю оптимизма и, внимательно наблюдая за начавшимся развитием, прихожу к убеждению, что вскоре появятся новые школы, которые сменят традиционные направления, оставаясь при этом верными тому, что составляет специфику гештальтистского движения.

### **Современные области применения**

А пока каждый продолжает действовать в своем собственном секторе, ища новые области применения Гештальта. Гештальт постепенно начинает использоваться в самых разных контекстах, таких, например, как: Гештальт в работе с детьми и подростками, парами, разводящимися и разведенными, неженатыми и одинокими людьми, группами женщин, гомосексуалистами, для работы с сексуальностью и т.д.; подготовка к пенсии, сопровождение в последние мгновения жизни; специальные группы для психотиков, психосоматических или раковых больных, алкоголиков, токсикоманов, страдающих булимией или ожирением, безработных, иммигрантов и пр.

Кроме того, наблюдаются попытки *соединения* Гештальта с другими подходами, такими как: транзактный анализ, реберсинг, биоэнергетика, нейролингвистическое программирование, психодрама, йога, рольфинг, массаж, гаптономия, астрология, таро.

Отмечено, что Гештальт применяется в самых разных *областях*: в психиатрических больницах, тюрьмах, школах, работе с трудными детьми, социальных службах, семейном консультировании, семейной терапии, на предприятиях, в рекламе, с работниками сельского хозяйства, зубными врачами.

А теперь несколько кратких примеров, иллюстрирующих все это разнообразие.

#### *Гештальт для социальных работников*

Едва появившись на терапевтическом пейзаже, Гештальт сразу же пробуждает определенный интерес у социальных работников: воспитателей, сотрудников служб социальной помощи, директоров учреждений для трудных детей и подростков, семейных консультантов и т. д.

Как объяснить столь значительный успех? Что *особенного или нового* дает им Гештальт по сравнению с традиционными подходами психоаналитического, психосоциального или бихевиористского толка? Ведь, скорее всего, их привлекает не новизна этого метода, а его особая *адекватность их профессиональным потребностям*.

В самом деле, во-первых, это *гибкий и поливалентный* метод:

- который соответствует выразительным возможностям *самых разных клиентов* благодаря использованию простых и одновременно разнообразных языков: вербального, телесного, метафорического (игра, креативность, рисунок...), что позволяет применять его в работе с детьми, подростками или взрослыми, принадлежащими к самым разным культурным слоям;
- с которым можно работать *в самых разных ситуациях и условиях*: в режиме поддержки или индивидуальной терапии (режиме консультирования или ходе терапии), малой группе (семейная терапия), группе (учреждениях или центрах социальных служб), обычном социальном окружении (так называемой «открытой» среде или рамках повседневной профессиональной деятельности);
- который одновременно учитывает *интрапсихическое* функционирование личности и ее *интерпсихическое* функционирование в окружающей ее среде, и даже функционирование самой этой среды (социо-Гештальт).

Во-вторых, Гештальт, по-видимому, соответствует не только *объекту* интереса социального работника (его клиенту), но, кроме того, чрезвычайно подходит самому *субъекту* (социальному работнику).

По сравнению с психоанализом, еще достаточно распространенным среди работников этой сферы, Гештальт снабжает их теорией и методологией, которые они могут *напрямую использовать* в своей повседневной работе. Он поощряет, в частности, развитие одновременно *активного и недирективного* поведения в отношении клиента: его внимательное сопровождение в проявляемых им потребностях и поиске им его *собственных* решений, в необходимом прояснении *незавершенных* или не до конца исследованных ситуаций.

Социальный работник редко может оставаться *благожелательно нейтральным* или находиться просто в состоянии *позитивной эмпатии*. Он часто оказывается вовлеченным, ему приходится выражать свое мнение, даже если при этом он бдительно следит за тем, чтобы не навязывать его другому. Как мы уже говорили, Гештальт называет подобное отношение *контролируемым участием* и поощряет его как помогающее стимулировать выработку собственной точки зрения самим клиентом-партнером.

Социальный работник концентрируется на доступном для наблюдения *настоящем*, а не на прошлом своего клиента; он ведет свою работу, чаще всего исходя из существующих отношений и конкретной повседневной социальной реальности, а не из фантазий. Он, как правило, скорее стремится помочь клиенту обнаружить и исследовать свои скрытые *ресурсы*, свой *потенциал* неиспользованных *богатств*, чем *анализировать причины* своих трудностей, проблем или неудач. Его больше заботят ростки надежды на будущее, чем тягостные следы прошлого. Такое отношение — одна из основных составляющих гештальт-философии и практики.

Гештальт-метод, кроме того, побуждает социального работника к терпеливому и уважительному отношению к *защитной системе* клиента. Проявляя интерес к симптомам страдания, идущего изнутри личности или из общества, социальный работник вместе с тем постоянно внимательно выделяет возможные вторичные выгоды поведения клиента.

В социальных службах обычно рассчитывают на результаты работы *средней продолжительности* (от нескольких месяцев до нескольких лет): никто не надеется на мгновенное чудесное излечение, однако работники этих служб стараются не вязнуть в отношениях, закрепляющих ситуацию поддержки и даже взаимной зависимости.

Итак, Гештальт может помочь социальному работнику в самых разных планах:

- *лично ему самому*, ибо именно на нем отзываются те проблемы, с которыми он оказывается рядом (страдания, болезни, психические расстройства, социальные трудности, безработица, смерть...), находясь в пространстве конфликтов и противоречий, в центре индивидуальных и коллективных проблем;
- *в его работе*, ибо основные принципы Гештальта соответствуют рамкам его деятельности;
- *его клиентам*, так как предлагаемые достаточно гибкие техники соответствуют потребностям и возможностям клиентов, находящихся в самых разных ситуациях.

Значит ли это, что социальный работник, сам того не ведая, является Гештальт-терапевтом? Лично я не стал бы так говорить, однако несколько конкретных примеров применения Гештальта в повседневном контексте общественно-воспитательной работы четко указывают на совместимость этих двух подходов.

Я выбрал несколько примеров тех простых и спонтанных терапевтических интервенций, которые в большинстве своем разворачиваются *на обычном рабочем месте* вне всякой особой подготовки или специфической обстановки. Ведь для некоторых социальных работников,

обучающихся Гештальту, речь идет не о смене профессии (например, стать психотерапевтом), а о приобретении *дополнительных знаний* с целью лучшего выполнения своей работы.

### Письмо от отчима

Пятнадцатилетний Лоран недавно получил очень жесткое письмо от своего отчима, отставного военного. Отчим заканчивает свое письмо так: «Я узнал, что ты снова впутался в кражу!.. Впредь чтоб ноги твоей больше не было в моем доме! А если ты когда-нибудь вернешься, то я прижму твои грязные воровские пальцы в двери, как я уже однажды это делал... но на этот раз я пойду до конца, чтобы ты больше никогда не смог ими пользоваться...»

Лоран растянулся на кровати, лицом вниз, сжав кулаки. Он рыдает и кричит:

— Сволочь, я ему покажу!.. Ведь это не его дом! Какого черта он туда притащился, нечего ему портить жизнь моей матери... Это мой дом! И я вернусь *к себе!*

Лоран, во власти нервного приступа, плачет и кричит все громче и громче. Воспитатель пытается его успокоить:

— Да ну, брось! Твой отчим написал это в приступе гнева... Ничего у него не получится. Ничего он не сделает.

— Да что тебе известно! — говорит Лоран и начинает вопить еще сильнее. — Ты не знаешь моего папашу: это грязная скотина! Старый садист! Он только ждет случая: когда-нибудь он меня убьет!..

Чем больше воспитатель пытается успокоить его, тем больше Лоран нервничает, чувствуя себя одиноким и непонятым. К нему подходит воспитательница, работающая в Гештальте, и предлагает ему вести себя *противоположным образом*:

— Плачь сколько ты хочешь, Лоран! Ты имеешь полное право быть грустным и раздраженным. А если у тебя есть гнев, то кричи... ты даже можешь ударить!

Теперь Лоран начинает вопить во всю мочь и как попало колотить свою подушку.

— Он сильнее меня, этот мерзавец! Но я убью его!.. Я вернусь к себе и буду защищать мою мать!.. Сволочь! Вот тебе! На, получай по роже!...

Воспитательница побуждает его кричать, проявлять свои чувства всем телом и голосом. Через несколько минут он успокаивается, глубоко вздыхает, а затем долго рассказывает о матери, отчине, бурном прошлом и личных планах по скорейшему обретению автономии.

В этом примере была использована обычная техника усиления ощущений, что ведет к проявлению эмоции. Эта техника позволяет избежать преждевременного обрыва цикла и сопровождать подростка в приступе гнева, исследуя это чувство, а не подавляя его.

### Два лица клоуна

«Давиду одиннадцать лет. С двух лет он живет у приемных родителей и продолжает вытворять глупости: он бьет кафельные плитки, прокалывает шины, ворует кур, поджигает колосья в полях и т. д. И он полностью отрицает все свои проступки. Его приводят на консультацию. Он сидит не разжимая рта, с насмешливой улыбкой на губах... И я в тишине рассматриваю его лицо, а затем вслух говорю о его диссимметрии. Левая сторона очень отличается от правой: большая ноздря, на губе какая-то точка... Давид улыбается:

— Да я это знаю... а еще у меня родинка на щеке! Тогда я ему предлагаю нарисовать себя. Он рисует всего себя, воспроизводя на рисунке диссимметрию своего лица, сам удивляясь, заметив, что он перенес ее на все свое тело. Он заявляет:

— А левая сторона не двигается, она некрасивая, она не может ни ходить, ни шевелить рукой... Правая сторона намного живее, она может двигаться, выходить на улицу, играть...

И на самом деле, Давид начинает «жить», только выходя за стены дома. У своих приемных родителей он не смеет пошевелиться — так же, как его левая половинка. Я ему советую снова составить при помощи ножниц, клея, цветных карандашей более гармоничное тело, в котором было бы больше единства... На своем автопортрете он изобразил себя с высунутым языком.

— Он — клоун,— объясняет Давид,— и он показывает мне язык.

И в самом деле, настоящий Давид словно скрыт за маской клоуна, он как будто отрицает реальность, отказываясь признаться в своих глупостях. На последующих сеансах мы будем работать с этим клоуном, а потом с совсем противоположным ему персонажем («грустной старой дамой»), а затем с персонажем, представляющим «не клоуна и не грустного человека». Он нарисует каждую из этих разных своих частей, заставит их говорить, играть... а затем прокомментирует свое собственное повседневное поведение» *Van-Damme P. Gestalt et psychotherapie de groupe d'enfant. Paris EPG juin 1985.*

Этот отрывок иллюстрирует работу по интеграции противоположных или взаимодополняющих полярностей, которая велась с использованием креативных средств и драматического проигрывания.

### Гештальт в Центре материнства

(автор — Шанталь Саватье-Маскелье) Отрывки из дипломной работы на получение сертификата гештальт-практика в Парижской школе Гештальта.

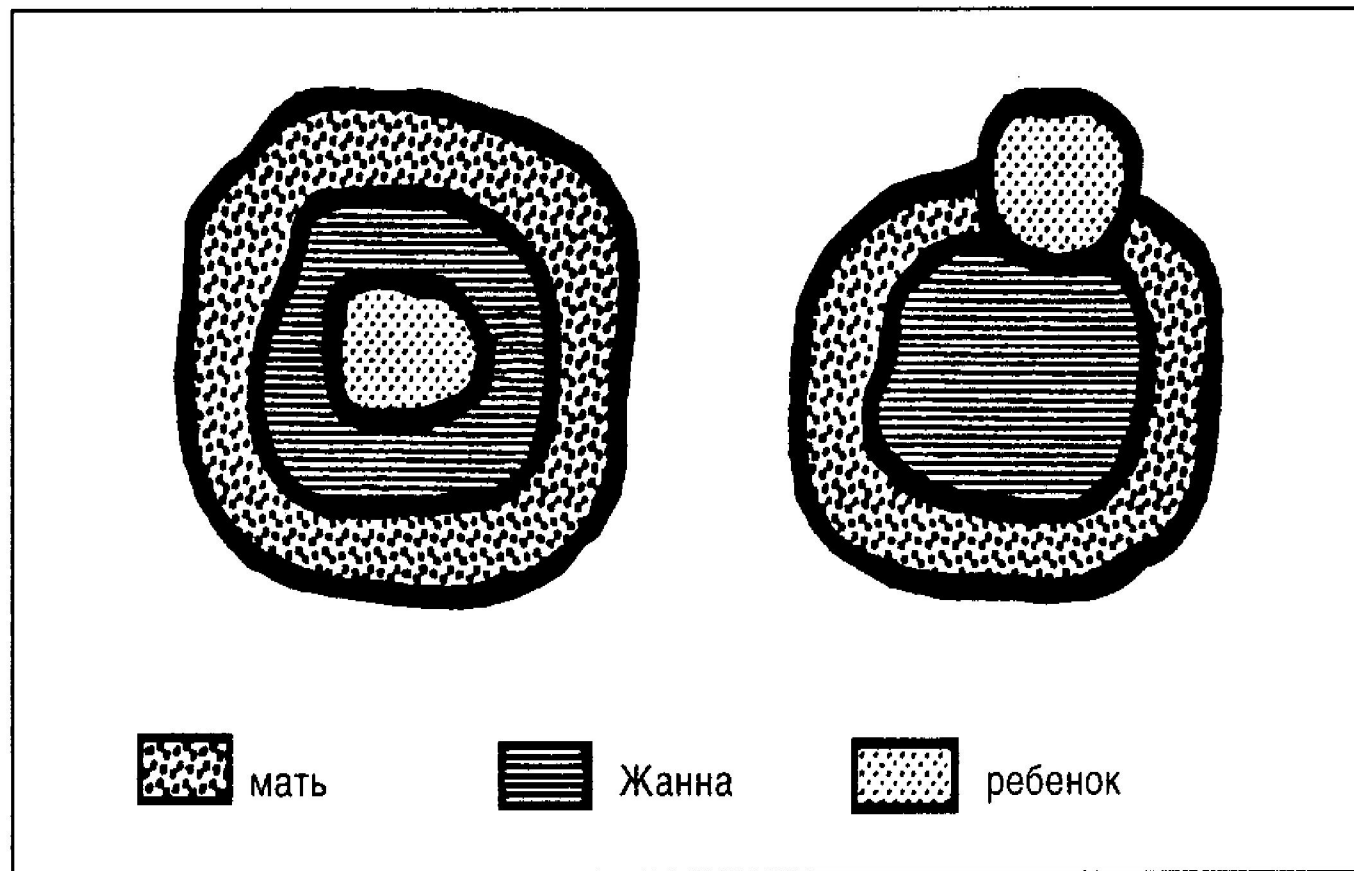
В заключение серии иллюстраций применения Гештальта в специализированной воспитательной работе — рассказ психолога, практикующего в приюте — Центре материнства.

«В течение тех трех лет, что работаю психологом в Центре материнства, я практикую Гештальт, индивидуально и в группах, с женщинами, живущими в этом учреждении. В центре нашли приют около двадцати испытывающих трудности матерей с одним или несколькими детьми. Эти женщины, беременные матери трехлетних детей,— живут здесь в среднем от полугода до года. Большинство из них — выходцы из материально, культурно или социально неблагоприятных семей. Их прошлый опыт — это серия разрывов и расставаний. Появление ребенка, часто непредусмотренное, дает им надежду на новую жизнь. И все-таки, несмотря на свое желание, они часто повторяют со своими детьми то, что делали с ними их матери. Кстати, женщины из Центра материнства эксплицитно не просят о терапевтической помощи: они воспринимают свой приход в этот центр как пребывание в еще одном воспитательном заведении. Можно ли в таком учреждении, как наше, сломать этот замкнутый круг? Как уйти от этого механизма неизбежного повторения разрывов и расставаний? Может ли Гештальт помочь этим матерям найти другой выход? Эта психотелесная терапия — дочь психоанализа и родственница феноменологического и экзистенциального подходов — чрезвычайно адекватна данному этапу жизни женщин-матерей или тех, кто скоро ими станет. Реабилитируя телесный и эмоциональный опыт, Гештальт тем самым значительно расширяет поле деятельности терапевта. И это тем более справедливо, что я обращаюсь к людям, которые плохо или совсем не справляются с вербальным языком, к людям, у которых способность к символизации и воображению ограничена. Даже если во время сеанса ничего не произносится, то все равно что-то происходит, и внимательное наблюдение за телесными проявлениями (позы, мимика, эмоции) дает материал, достаточный для осознания или для того, чтобы можно было начать работу. Например, Мари-Клер входит в мой кабинет, заявляя: «Мне не хочется говорить». Сказав это, она садится, ставит локти на стол, а руками закрывает глаза и лицо. Достаточно моего замечания: «Тебе еще не хочется ни смотреть на меня, ни видеть, что я смотрю на тебя?», чтобы она ответила: «Мне стыдно», и, после долгого периода замкнутости, сама завязывает долгий глубоко личный разговор, ясно выражая свой актуальный запрос. Гештальт, ставя акцент на то, что происходит *здесь и теперь*, оказывается чрезвычайно подходящим видом терапии для неорганизованных людей, для тех, кому сложно строить планы, увидеть себя в будущем. Общество требует от этих матерей подготовки к

вступлению в профессиональную жизнь, подводит их к необходимости строить планы, строить будущее их детей. Руководящий состав Центра материнства стремится помочь им найти себя, разобраться в своих женских и материнских желаниях. На сеансе Гештальта единственная необходимая вещь — это быть *здесь*, внимательно прислушиваясь к самому себе, к своим ощущениям, к тому, что происходит внутри себя. Человек не ощущает себя обязанным немедленно касаться тягостных воспоминаний тяжелого детства, которые он изо всех сил старается забыть. Прошлое всплывает постепенно, из возникающей актуальной ситуации. Специфика Гештальт-подхода в том и состоит, что ситуации из прошлого или из будущего проживаются сейчас. Это ведет к ощущению спокойствия и защищенности.

Гештальт развивает в человеке ощущение себя как некоего единства и чувство своей самооценности. Он с уважением относится к тому, как развивался человек, и к его сопротивлениям, что особенно важно для категории лиц со сниженным социальным статусом и маргиналов. Эта терапия способствует проявлению внешне противоречивых элементов: «Я люблю моего ребенка, но когда он начинает меня раздражать, я его бью и при этом боюсь сделать ему больно» или «Я не люблю моих детей, но я не хочу от них уходить». Женщина видит, что ее слушают и принимают... даже если она отвергает своего ребенка. Игра и проживание этих противоречивых чувств посредством разных техник (игра, усиление, монодрама, психодрама, перемена ролей, самовыражение при помощи рисунка, письма...) позволяют глубоко их исследовать и интегрировать. Проведение символического проигрывания во время сеанса иногда позволяет избежать переходов к действию, ведущих к катастрофам в реальной жизни. Моя включенность как терапевта также играет благоприятную роль: я не выказываю себя нейтральной и не отделяюсь от клиента своим знанием, а вступаю в прямые и непосредственные отношения с обратившимся ко мне человеком. Поэтому встреча проходит как возникшее между нами внутреннее взаимодействие. Некоторые из этих женщин уже бывали в разных учреждениях, в том числе и в психиатрических больницах, и они с большим недоверием относятся ко всем, кто работает в психологии и психиатрии. Они опасаются, что их снова будут допрашивать, осуждать, «разбирать». Заглянуть в мой кабинет — для них уже очень важный шаг. Я об этом все время помню и при всякой возможности стараюсь их подбодрить и похвалить. Я вспоминаю о Надин, с которой мы провели немало времени перед зеркалом, стараясь разделить то, что она сама думала о своей внешности, и то, что об этом говорили другие. Потом я решила сказать ей, что считаю ее красивой. В идеале каждый сеанс образует что-то целостное, то, что ведет к завершению какого-то незакрытого Гештальта; цикл удовлетворения потребности (который Гештальт анализирует в несколько классических этапов) чаще всего завершается. Если же он оказывается прерванным, то работа может быть направлена на то, чтобы посмотреть, как и где он блокируется. Единичная встреча совсем не

обязывает к их продолжению. И это придает большую гибкость такой форме терапии: женщина может прийти один раз, решить актуальный вопрос и больше не возвращаться, зная, что в крайнем случае она может прийти снова. Предварительная договоренность о времени встречи не обязательна, хотя она предпочтительна для тех, кто ощущает в этом потребность. Такая гибкость облегчает доступ к краткосрочной психотерапии для тех, кто приходит сюда ненадолго, для маргиналов, которые по-иному не смогли бы сделать этот шаг. На деле я провожу обязательную встречу с каждой вновь поступившей в центр женщиной. Треть из них я больше не увижу. Примерно еще одна треть будет приходить нерегулярно, от раза к разу. Примерно еще одна треть начнет регулярную работу — индивидуально или в группе (иногда — обе одновременно) — из расчета один сеанс в неделю или один сеанс в две недели. Учитывая специфику Центра материнства, особое внимание я уделяю подготовке к рождению ребенка и отношениям мать-дитя. Разрыв между воображаемым ребенком, о котором фантазирует всякая женщина, и реальным ребенком во плоти часто бывает очень заметным: переживается различие между тем ребенком, которого я хотела, и тем, который здесь со мной; или тем, которого я хотела бы в своих мечтах, и тем, который здесь со мной. В качестве иллюстрации я выбрала пример работы в группе. Если я собираю их всех вместе, то обычно предлагаю использовать какой-нибудь прием, облегчающий вступление в работу и самовыражение (вербальные ассоциации, рисунок, сочинительство, образы, ролевые игры, проигрывание разнообразных ситуаций...). Предложенное в тот день упражнение состоит в следующем: вырезать из клейкой цветной бумаги три фигуры; одну для себя, одну для своего ребенка, одну для своей матери, и представить в виде коллажа их положение друг относительно друга: 1-е изображение—до *рождения'*, 2-е изображение — *после* рождения ребенка. Вот коллаж Жанны:



На первом изображении мы находим три концентрические фигуры: Жанна включает своего ребенка в себя, а сама остается включенной в свою мать (она родила недавно — всего неделю назад). На втором изображении ребенок перекрывается с ней самой, она все еще остается внутри своей матери. Только ее ребенок пробивает брешь в материнской фигуре. Комментируя свое произведение, Жанна очень осознанно относится к появлению своего ребенка: «Теперь он — отдельный, он — сам по себе...», но она совершенно не осознает свое собственное слияние со своей матерью (скончавшейся примерно год назад). Терапевт: — «А сама ты вышла из своей матери?» Жанна (с удивлением показывая на свое собственное место на рисунке): — «Нет! Я сама все еще внутри своей матери». Она размышляет... Замечание терапевта вызвало у нее *инсайт*: — «Рождение твоего ребенка привело его к выходу из его собственной матери, но чем это было для тебя?» — «Моя мать

была авторитарной. Я не могла от нее отойти, она контролировала все. Я была старшей дочерью. Она и моим отцом командовала...» — «Посмотри на свой второй рисунок. Какое у тебя есть средство, чтобы уйти от матери?» — «Конечно же, ребенок! Моя мать больше не окружает меня там, где есть ребенок. Я могла уйти от нее, только родив своего ребенка. Именно для этого я и вышла замуж...» Это осознание позволит начать другую работу—над тем, какова связь между смертью ее матери и зачатием ребенка, которое произошло в разгар нервной депрессии, последовавшей за кончиной ее матери».

### Гештальт в психиатрической клинике

Вот уже несколько лет как мы проводим постоянный обучающий курс для специализированного персонала (медсестер, сиделок, психологов, социальных работников) нескольких государственных психиатрических больниц, а около 20% гештальтистов, обученных нами в *Парижской школе Гештальта*, работают в области психиатрии (в качестве среднего медицинского персонала, психологов и психиатров).

Некоторые из этих выпускников ведут не только индивидуальную терапию, но и регулярные терапевтические *группы* с госпитализированными или находящимися под наблюдением больными.

На самом деле, в нашей работе с этой особой группой клиентов нет никаких фундаментальных отличий: в конце концов, используются одна и та же теория, одни и те же методы и техники, и только в первом случае наше поведение становится более «директивным», что имеет значение для создания необходимой безопасности.

Мы бесстрашно *сопровожаем* больного в его страхах, бреде и галлюцинациях: мы их *дедраматизируем*, проходя вместе через это пресловутое минное поле. Мы даже охотно предлагаем *амплифицировать* самые разнообразные ощущения: гнев, тревогу, боль при условии общего климата *глубокой защищенности* и безопасной обстановки. Мы без колебаний просим клиента «сыграть свое безумие» и даже представить его в карикатурном виде. Таким образом, последовательно через изображение, рассказ или разговор с безумием происходит его *экзорсизация* и «приручение», а не подавление и сокрытие.

С психотиками мы часто в челночном режиме перемещаемся от *воображаемой* ситуации к *реальным, существующим в данный момент отношениям* с одним или несколькими терапевтами или участниками группы.

Мы много работаем с *границами* — телесными и социальными (запреты и, в частности, запрет на резкий, импульсивный переход к действию), стараясь точнее определить, а затем, не разрушая, расширить существующие *территории и пределы*. С этой целью мы добиваемся

от клиента четкого понимания того, *где и когда* (в действительности) происходит работа, и приступаем к эксплицитному поиску той правильной дистанции, которая соответствует клиенту в данный момент времени, внимательно исследуя при этом различные взаимные положения *тел.*: в неподвижности — лицом к лицу, плечом к плечу, в движении или в осторожном *контакте*, оставляя при этом максимум инициативы психотику, живущему в тревоге перед нарушением границ его защитного кокона.

В нашем личном стиле Гештальта *телесная* работа всегда занимает большое место: мы обращаем внимание клиентов на напряжения, блокировки, зажатые движения, амплитуду жестов и дыхания; мы много работаем с *голосом*, стараясь оживить его, сделать более выразительным, наполненным; мы предлагаем сенсорные упражнения для «укоренения» в земле (*grounding*), для улучшения устойчивости, ориентации, упражнения по срастанию «разрубленного на куски тела» или по «приручению» контакта (в парах или малых группах) часто с использованием музыкального фона, создающего дополнительный ориентир в работе.

Мы периодически работаем над *возвращением клиента к самому себе*, чтобы избавить его от разбрасывания при одновременном движении по нескольким путям, и при каждой возможности подталкиваем его сделать выбор.

Мы допускаем *регрессию* (в обстановке теплоты и защищенности) и даже *агрессию* (в недраматичном и безопасном климате).

Итак, мы всего лишь используем традиционные техники Гештальт-терапии, но делаем это в безопасном климате специфических взаимоотношений.

Меня поражает, что те психоаналитики, которые интересовались лечением психоза (Федерн, Нахт, Ракамье, Сирлз или Гизела Панков) интуитивно пришли к основам гештальтистского воззрения. Напомним, что Фрейд до своих последних дней продолжал утверждать, что психоанализ *неприменим* к психотикам, так как он считал, что эти больные неспособны к переносу. Известно, что его последователи полностью пересмотрели это положение, значительно адаптировав к работе с психотиками всю терапевтическую стратегию и техники. Отсылаю читателя к обширной современной литературе на эту тему, сам же приведу крупную выдержку из работы психоаналитика П. К. Ракамье:

«Позиция Фрейда в отношении психоза, возможно, определялась тем отвращением, которое он испытывал при прямом контакте с психотиком («Я не выношу, когда меня целый день разглядывают»), и его отказом от активных действий в отношении последнего («Я никогда не играл ролей»). [...] Занимаясь лечением психотика, аналитики замечают не только то, что анализ *ухудшает* состояние их пациента, но и то,

что *противоположные* анализу процедуры, которые они применяют по своей интуиции, улучшают это состояние. [...] Реальность подвела большинство практикующих специалистов к необходимости *адаптации* аналитической техники, [...]

Психотику как раз не хватает [...] способности ощутить аналитика средоточием своих фантазмов и *одновременно* тем же самым, но действительным, реальным человеком. В этих условиях чисто аналитическая нейтральность становится *бесполезной* и даже *пагубной*. Аналитик, наоборот, должен предоставить пациенту живую и благожелательную реальность, такую реальность, которую он смог бы «потрогать пальцем»: некую *живую данность*. Итак, он этого достигнет, если сам не будет закрываться. А чтобы не закрываться, необходимо оставаться открытым. И прежде всего открытым для того, чтобы смотреть: положение *лицом к лицу* чаще всего оказывается самым необходимым. [...] Аналитик не скрывает того, кто он такой, что он из себя представляет, что он чувствует. [...] Итак, аналитической добродетелью, которой обычно считалось *Отсутствие*, теперь становится *Присутствие*.

[,..] Он признает свои ошибки и свои слабости, объясняет, почему он опоздал, извиняется, если он проявил недостаток внимания. [...] Ведь *искренность* представляется одним из самых естественных и основных требований в аналитической психотерапии психозов. [...] Аналитик проявляет участие как человек и как личность: хочет он того или нет, но *он заботится о другой человеческой душе*. {...] Аналитик становится более активным и теплым. Хотя ему и приходится жестко держать *границы*... Во время сеансов аналитик почти всегда приходит к отказу от необходимости сохранения выжидательного молчания, как и от условия жесткого соблюдения расписания времени; бывает так, что он даже начинает отвечать на поставленные вопросы [...].

Психотерапевтическое поведение подобно *материнскому отношению*. На более высоком уровне оно подобно отношению отцовской *поддержки*. Хороший отец *защищает*. Он защищает одновременно от внешнего мира и защищает человека от него самого.

Важно понять, что в период материнского отношения пациент вовсе не призван повторно проживать события из своего *прошлого* опыта; для него важен сам *актуальный* опыт такого отношения. [...] *Это ни в коем случае не отношения переноса*. В действительности такой психотик переживает актуальную для него вневременную ситуацию» *Racamier P. C. Psychotherapie psychanalytique des psychoses.— La psychanalyse d'aujourd'hui* (Под редакцией S. Nacht.) Paris, PUF, 1967.

Мне остается только добавить, что Гештальт-терапевты уже давно используют в работе с невротиками те приемы, которые психоаналитики недавно предложили для работы с психотиками. Возможно, им так или иначе близки взгляды школы Мелани Кляйн,

считающей, что невроз опирается на психотическое ядро и что, следовательно, и для одного и для другого будет оправданным использование одних и тех же терапевтических подходов.

Гештальт-подход в подготовке руководителей предприятий

(Автор — Гонзаг Маскелье) (Выпускник *Парижской школы Гештолына*, действительный член *Французского общества Гештальта*).

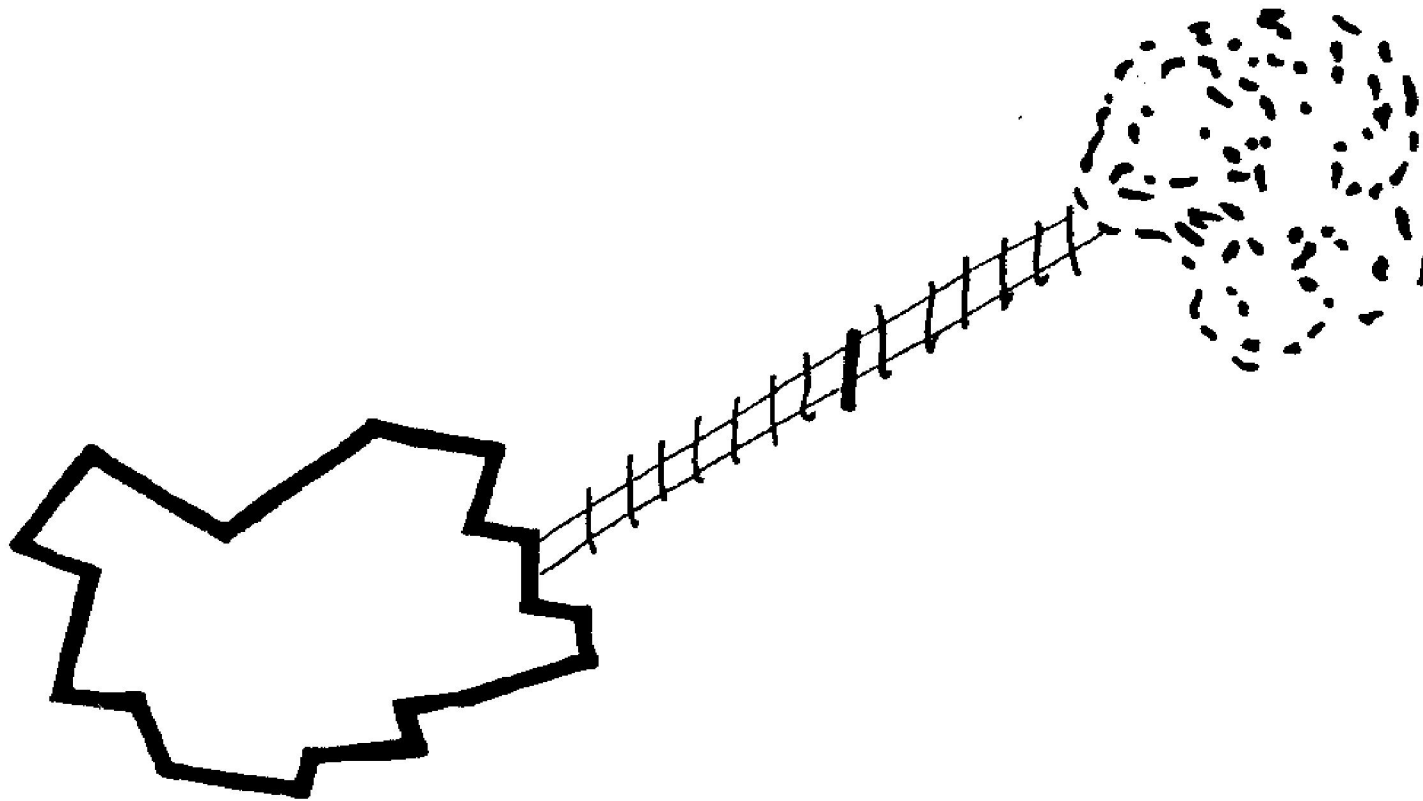
«Мы собрались вместе на четыре дня в одной из современных гостиниц недалеко от Парижа. Название этого семинара «Разрешение конфликтов», а в качестве подхода предложен Гештальт. Все двенадцать стажеров работают на одном и том же предприятии, но в разных его отделах. Это значит, что они впитали в себя одну и ту же культуру, одни и те же традиции, а кроме того, знают друг друга по крайней мере в лицо. Я особенно настаиваю на соблюдении тайны:

«То, что говорится здесь, не должно выходить за пределы группы». После периода знакомства и раскочки я предлагаю им выполнить работу по созданию мандалы: «Возьмем по большому листу бумаги и начертим на нем круг, изображающий собственное профессиональное окружение. Выберем четыре цвета и каждому из них придадим какое-то символическое значение. А затем нарисуем, как придется, совершенно не заботясь об эстетике, основные персонажи своей профессиональной жизни и создавшиеся у вас с ними отношения».

По окончании работы каждый дает своей мандале название и краткое описание, а затем вывешивает свой рисунок, который будет служить путеводной нитью всего семинара.

После перерыва мы посещаем выставку и каждый представляет остальным экскурсантам свою профессиональную деятельность при помощи своего творения, после чего я предлагаю очертить ту часть рисунка, которая представляется источником конфликта (как заявлено в названии семинара), а если реальных или потенциальных затруднений не существует, то элемент, который хотелось бы лучше понять.

Отталкиваясь от выбранного и очерченного участка, мы выполняем работу, позволяющую разобраться, прояснить или присвоить себе какое-то из этих отношений. Понять это поможет один конкретный пример. В качестве пространства конфликта Жак — бухгалтер по профессии — без колебаний вычертил фигуру, которая мне представляется «асимметричной гантелей», она занимает половину его рисунка:



внизу — большая цветная масса, наверху справа — что-то вроде тусклого бесформенного облака. Эти два элемента связаны между собой двумя параллельными заштрихованными линиями.

Себя Жак идентифицирует с цветной массой, «щепетильный человек с непростым характером», а в виде облака он представляет Моник — свою секретаршу.

Жак: — Она без запаха и без вкуса.

Я: — Ты можешь встать на место Моник и выразить то, что она думает о Жаке?

Жак (*играя Моник*): — Он никогда не бывает доволен, я его не понимаю.

*Мы несколько раз исследуем обе роли, но ничего определенного не возникает.*

Я: — А эти штрихи?

Жак (колеблясь): — Я как-то не задумывался, но теперь мне кажется, что это — лестница, по которой мне нужно подняться, чтобы прийти к ней.

*Когда Жак произносил слово «лестница», то его голос стал более твердым, почти агрессивным. Так может, это и есть искомая дорожка?*

Я: — Ты мог бы заставить заговорить лестницу? Объяснить, как она вас связывает?

Еще только начало семинара, и группа не привыкла переходить в область воображаемого. Я поторопился! Все смотрят на меня, широко открыв глаза: «заставить заговорить лестницу?»... Эти психологи все с ума посходили! Все стажеры тут же приходят в себя и начинают задавать бесконечные «почему»... Я делаю задний ход:

— Попробуй просто описать лестницу так, чтобы мы смогли лучше понять, где и как ты работаешь.

Жак говорит, что она «крутая и утомительная». И вот так мы начинаем ходить по кругу...

Но ведь я определенно услышал гнев в его голосе! Куда же он исчез? Я чувствую, как мне самому не хватает дыхания на этой лестнице: у меня возникает интуитивное ощущение, что «что-то происходит». Я чувствую, что меня заинтриговал этот бухгалтер, чья секретарша находится этажом выше. И я вынимаю последнюю карту:

— Но я вижу, что у тебя на рисунке одна ступень темнее, чем все остальные... Его лицо каменеет.

— Это, конечно же, ксерокс! Он стоит на лестнице. Так вот в чем дело! Нам удалось ухватить нить его эмоции, которая, проявившись в слабом дрожании голоса, очень быстро перерастет в откровенный гнев. Жак ненавидит этот инструмент, «который подглядывает, который глуп как попугай и болтлив как консьержка». Я прошу его поочередно воплотить три роли: Жака, Моник, машину. Он уже достаточно разогрелся и без труда соглашается стать фотокопировальным аппаратом. Он хихикает, смотрит с презрением на стул, символизирующий Жака, и строит глазки стулу — Моник. Очень скоро проявляется, какое положение занимает ксерокс: это инструмент борьбы за власть между Жаком и его секретарем. Эта машина не принадлежит ни тому и ни другому. Она посередине, на лестнице!

— Если я составляю служебное письмо, то Моник забывает его распространить или сокращает количество его экземпляров. Но ужасней всего (и здесь Жак начинает говорить плаксивым голосом), что она делает для себя вторую копию всех документов, которые я получаю.

Я прошу его усилить свой ужас, почувствовать, что происходит с телом: ему холодно, в горле — комок, он начинает понимать:

— Если я уже не единственный держатель информации, то коллегам больше не нужно проходить через мой кабинет.

Жак таким образом обнаружил, что ему трижды ненавистна эта машина: она мало чем может поднять его престиж, так как служебные приказы распространяются плохо; она способствует бесконтрольной утечке информации, подрывая этим его желание быть единственным держателем информации; она отдаляет его от человеческих контактов.

Жак взволнован этим открытием, словно курица, увидевшая, что из снесенного ею яйца вылупливается утенок. Но ведь он мало что решит, поставив ксерокс в свой кабинет. На сегодня я предлагаю ему остановиться, и мы продолжаем с другими рисунками.

На другой день одно из упражнений помогает мне объяснить типы «сопротивлений», которые рассматривает Гештальт, и, в частности, *дефлексию*: «Я пинаю ногой консервную банку вместо того, чтобы выразить мою агрессию на кого-то».

Краем глаза я вижу, что у Жака начинается возбуждение: он осознает, что его «антиксероксная» враждебность — всего лишь символ соперничества между его секретарем и им самим; он просит поработать с этим конфликтом. Тогда я возвращаю его к рисунку, задав ему вопрос: — А сегодня у тебя есть желание изменить, дополнить его? Жак тут же указывает, что он забыл «других». Его предприятие — это не «Моник, лестница и я», а скорее «отдел бухгалтерского учета и другие».

За три минуты он крупными штрихами фломастера устанавливает связи, открывает мостики, рисует дирекцию, клиентов и т. д.

Его язык меняется, и он впервые говорит «мы».

Я: — Мы? Кто это «мы»?

Жак: — Как кто?! Секретарь и я!

Я: — Смотри-ка! Надо же!

Мало-помалу он начинает осознавать, что информация не представляет из себя некоторую ограниченную величину, пирог, который уменьшается по мере того, как я его делю. Наоборот, чем больше оборотов она совершает, тем богаче она становится: чем больше я даю, тем больше получаю. Между Жаком и Моник возможна синергия... и может быть, ксерокс — это скорее союзник, чем враг.

Отдел бухгалтерского учета — не обязательно что-то мрачное, далекое и таинственное. Он может быть центром, в котором пересекается информация о клиентах, поставщиках, персонале.

В последний день, когда для подведения итогов я предлагаю каждому сыграть то, что оказалось для него самым важным, Жак с большим юмором представляет пантомиму, изображающую свадебную церемонию, когда он женится на своем секретаре, «чтобы урегулировать ситуацию»... потому что у них уже есть славный младенец, и знаете кто? Ксерокс, которого окрестили Счастличик Лучано, так как копирует он так быстро, что даже тени от копии не успевают появиться».

С предыдущим рассказом перекликаются следующие размышления другого коллеги гештальтиста — Даниэля Грожана, который использует Гештальт в организационном консультировании на предприятиях (*D. Grosjean. Les ressources energetiques humaines et la prosperity de l'entreprise. C.R.C., janvier, 1985*):

«Существует параллель между функционированием предприятия и человека (...). Они оба должны стремиться к сохранению динамического равновесия между тремя «полями энергии», которые их питают [а именно: голова (размышление, выдумка), сердце (общение, мобилизованность), тело (действие, конкретизация)]. Мы смогли констатировать, что существует связь между самим предприятием и энергетическим функционированием его директора (или между отделом и его руководителем) до такой степени, что если на предприятии проявился некий симптом, то можно обнаружить эквивалентный симптом у руководителя этого предприятия [...] Здесь действуют не причинно-следственные связи — ведь один человек не ответствен за другого — [...] речь идет о явлении резонанса. Оно усилится, если руководитель склонен подбирать сотрудников с такими же тенденциями, что и у него самого. [...]

Пример: мы констатировали, что через полгода после смены руководства на заводе, где работало 2000 человек, у персонала полностью исчезла мотивация. Люди чувствовали себя потерянными, дезориентированными. Новый директор, прекрасно осведомленный в технической стороне производства, на аффективном уровне был совершенно скованным человеком. Некоторое время спустя завод потрясла очень сильная забастовка».

### *Гештальт и сексуальность*

Оставим предприятия и вернемся к терапии и/или к личностному росту: «свадьба» Жака, бухгалтера, и его секретаря поможет нам перейти к краткому обзору нашего подхода к работе в области личной, эмоциональной и сексуальной жизни; работы, которую мы ведем с

клиентами с 1969 года. К настоящему времени мы провели более трехсот семинаров на эту тему, которые посетило более 5000 студентов (как правило, в форме цикла из четырех трехдневных семинаров, что составляет около сотни часов за цикл), а также семинары, предназначенные специально для *пар*, желающих понять свои отношения. Я буду краток, ибо эта тема уже была предметом многих наших сообщений и публикаций (На VI конгрессе *Европейской ассоциации гуманистической психологии* (Париж, июль, 1982), 1 конгрессе *Испанской ассоциации Гештальта* (Барселона, ноябрь, 1982), II конгрессе *Европейской ассоциации Гештальта* (Майенс, сентябрь, 1986). *Vanoye et Ginger. Le Developpement personel et les Travailleurs sociaux*. Paris, ESF, 1985).

Листая наши отчеты, мы начинаем понимать, что трудности— как выраженные, так и те, о которых клиенты открыто не заявляют,— побуждающие студентов участвовать в этом цикле, одновременно банальны и разнообразны:

- трудности *недостатка*: сексуальные трудности и трудности в человеческих взаимоотношениях, депрессия, подавленность, невозбудимость, нарциссическое занижение самооценки («никто не сможет мной заинтересоваться»), глубокое ощущение одиночества, переживание траура, трудности соблюдения религиозного обета безбрачия, желание иметь ребенка, «пока не стало поздно»;
- трудности *избытка*: социальное и сексуальное возбуждение, сопровождаемое лихорадочной «деятельностью», компульсивная потребность в «победах», разбросанность в отношениях или же, наоборот, привязанность к партнеру, препятствующая всякой автономии;
- трудности, связанные с *конфликтом*: острые или хронические разногласия в супружеской паре, молчаливый, неотзывчивый партнер или, наоборот, сильная, парализующая ревность, последствия сексуального насилия и т. д.;
- *физические трудности*: половое бессилие и фригидность, преждевременная эякуляция, общее или частичное отвращение к некоторым видам ласк, различные соматизации, бессонница, мигрень, страх старения и т. д.;
- *социальные трудности*: сознательное приятие собственной гомосексуальности, сверхопека матери, или свекрови (тещи), проблемы, возникающие от «свободы нравов» у детей подросткового возраста.

Я мог бы и дальше продолжать этот список экзистенциальных трудностей, что так часто сопровождают любовную и сексуальную жизнь людей. Однако давайте остановимся на самой распространенной и одновременно наиболее скрываемой и даже отрицаемой самими партнерами трудности, а именно на *рутине*, которая незаметно, тайком прокрадывается в повседневную жизнь пары. Жизнь начинает незаметно сужаться, она заполняется поверхностными ритуалами, стереотипами, из нее уходят свобода, творчество. Молчание переходит в отчуждение, усталость в

отчаяние: один за другим постепенно засоряются каналы коммуникации (Сообщение Анн Гингер на 3-м Национальном симпозиуме Французского общества Гештальта (Гренобль, декабрь 1985) в *La Gestalt et ses différents champs d'application*, Paris, SFG, 1986).

Гештальт-терапевт, работая с каждым своим клиентом, продолжит свой тяжелый и кропотливый труд «водопроводчика» и «могильщика», стремясь восстановить свободное течение заблокированных аффектов и окончательно похоронить следы незавершенного траура по умершим дорогим людям и потерянным иллюзиям.

Демобилизующая монотонность накатанной дороги или тревога при виде двух неумолимо расходящихся в бесконечности путей? *Конфлуэнция* или *конфликт*?. Вечная альтернатива.

Очень часто при выборе партнера действует та патетическая иллюзия, что потребности и недостатки каждого будут восполнены и мифическая ностальгия по безусловной материнской любви наконец-то найдет свое успокоение. «Она искала отца; я искал мать; и что же?.. Мы снова вместе, но уже как двое сирот!» — трезво и с юмором констатирует один из наших клиентов.

«Конфлуирующая» пара совершенно не принимает во внимание диссимметрию. Однако именно диссимметрия, лежащая в самом сердце нашей жизни, является признаком эволюции. Каким же неожиданным может оказаться понимание того, что потребности партнеров различны: одному нравятся приключения, другому — безопасность, один хочет обо всем знать, другой предпочитает пребывать в неведении... И тем не менее сколько же пар продолжают из года в год терять силы, периодически подправляя иллюзорный симметричный «контракт»?!

Сколько сил, слез и разочарований между «мы будем говорить обо всем» в юности и скептическим «уж лучше молчать» в зрелости! А почему бы все-таки не признать, что их двое и они разные; один из них, к примеру, ощущает большую безопасность, если он — в курсе вероятных отношений своего партнера, в то время как другой предпочитает хранить мир в сердце, сознательно игнорируя случайные параллельные влюбленности? Конечно, принцип «ты — мне, я — тебе» захватил нашу коммерческую цивилизацию, защищенную поверхностной демократией, где *понятия справедливости и равенства смешались*. Однако уравниловка в отношениях с людьми не может быть справедливой.

Возможен «диссимметричный контракт», но тем не менее контракт! Если каждый идет своим путем и следует своему настроению в состоянии жесткого *эгоизма* недавно завоеванной идентичности, то пара вскоре погибнет.

Мишель принимала участие в цикле *Личностный рост и сексуальность*. Она лучше стала осознавать свои потребности и то, чего ей не хватает. Она отреагировала и пережила свое почти забытое подростковое изнасилование, о котором она никогда никому не рассказывала, но которое оставило в ней глубокое отвращение к сексуальности. Она ощущает себя уже не «грязной» и «презренной», а способной любить... и вот все начинается заново! «Пьер недоволен: сцены следуют одна за другой. Раньше он жаловался на мою пассивность; теперь же он не выносит моей инициативы! Двенадцать лет назад он женился на девочке, но вот я стала женщиной. Когда я научилась расслабляться и стала испытывать удовольствие от любви с ним, он вдруг забеспокоился: он уверен, что я его с кем-то обманула, но, что бы там ни было, я уже не могу отступить!...»

Конечно, может возникнуть желание предложить обоим партнерам из одной пары сделать этот шаг сообща. Однако опыт нам показывает, что очень часто заинтересованные стороны не в равной мере разделяют такое желание. Тот, кто позволил себя убедить, чтобы «доставить удовольствие» своему супругу, участвует в работе поверхностно. Стоит ли в этом случае осмотрительно тормозить всякое слишком быстрое развитие ради того, чтобы избежать гибели пары?

У нас возникает желание ответить, что «у каждого свой ритм», однако в условиях групповой терапии нельзя недооценивать давление со стороны наиболее «свободных от предрассудков» участников группы, которые в порыве искреннего прозелитизма нередко стремятся увлечь своих товарищей дальше, чем они желали бы пойти сами. В данном случае мы обличаем еще одно утонченное безумие, состоящее в восхвалении новомодных ценностей: «нужно» освободить свои чувства, свою креативность, «нужно» быть свободным (парадоксальная интроекция, распространенная в группах «новых видов терапии»), и, в частности, в плане сексуальности — «нужно» все испробовать: бисексуальность, наркотики и т. д. Здесь речь идет об *антиконформистском конформизме!* Мы же, в свою очередь, опасаемся любого нормативного давления, какого бы рода оно ни было и откуда бы оно ни происходило, и мы ратуем за «право на отличие» и свободу каждого человека выбирать собственные ценности, в том числе общие для супружеской пары внутренние ценности.

### **Краткосрочная терапия в Гештальт-подходе: миф или реальность?**

Мы не претендуем на то, чтобы считать Гештальт краткосрочной терапией в том значении, которое придает этому термину, например, Школа Пало Альто. Мы не сводим смысл терапии к простому устранению «выделенного» симптома. Однако мы поддерживаем ту точку

зрения, что случаи *ощутимого, быстрого и устойчивого* изменения поведения, явного сокращения страданий и жизненных трудностей не являются исключением в Гештальт-терапии.

Сегодня мы не боимся заявить, что такие случаи явной и даже показательной эволюции за *несколько месяцев*, а иногда за *несколько сеансов* достаточно многочисленны, чтобы вызывать нечто большее, чем *a priori* скептическую защитную улыбку.

Эти неоспоримые результаты, иногда удивлявшие нас самих, заставили нас углубиться в обширную литературу, написанную на эту тему. Потребовалось бы слишком много места для того, чтобы предпринять детальный исторический обзор самого понятия «краткосрочная психотерапия», которое восходит к первым годам психоанализа и развитие которого потом продолжалось в течение сорока лет; ему были посвящены многочисленные исследования и международные съезды.

Известно, что Фрейд до конца его дней заботила проблема *продолжительности* лечения: в начале своей практики ему было сложно (по его признанию) убедить своих клиентов *продолжить* их собственный анализ. Потом же ему не удавалось подвести их к *окончанию* лечения!

Став намеренно использовать невроз переноса, который значительно способствует увеличению продолжительности лечения, Фрейд с 1918 года находит множество техник краткосрочной аналитической психотерапии, фокусируя при этом анализ не на изолированном симптоме, а на целостной организации личности и на сопротивлениях.

В это же время Ференчи самостоятельно, предворяя Гештальт, вводит свою знаменитую «активную технику», основанную на провоцирующих интервенциях аналитика: приказах или запретах, направленных на то, чтобы мобилизовать клиента и лишить его некоторых вторичных выгод трансфера, хотя еще Александер подчеркивал, что излечивает не *припоминание* событий прошлого, а их *оживление в ситуации здесь и теперь* лечебного процесса: таким образом, он побуждает аналитика к прямому общению, когда используются ситуации реальной жизни клиента и поощряется «повторное проживание» эмоционально значимого опыта в рамках иных отношений, все стороны которых анализируются,— и здесь мы не так уж далеки от гештальтистского подхода.

Кроме того, следует особо отметить работы Левина, Балинта, Малана, Сифнеоса (первая неотложная психотерапевтическая помощь), Манна, Жильерона, Вацлавика, Милтона Эриксона («ультракраткая» психотерапия за несколько мгновений), Бэндлера, Гриндера и др.

Таким образом, этой проблемой занимались самые разные школы (психоаналитические, бихевиористские, системная и т. д.) и к настоящему времени уже *никто не спорит* с тем, что

«совершенно разные средства позволяют получить удовлетворительные и надежные результаты, часто за довольно короткое время по сравнению с продолжительностью курса психоанализа. Отказ от этого утверждения ради чисто догматических соображений будет связан скорее с идеологическими расчетами и обозначает отклонение от исследовательского духа, свойственного психоанализу» (Гильерон, член Швейцарского общества психоанализа, главный врач университетской поликлиники Лозанны. *Guilleron. Aux confins de la psychanalyse (Psychotherapies analytiques breves: acquisitions actuelles)*. Paris, Payot, 1983).

Пришло время похоронить популярный примитивный миф «что недорого, то плохо», которому иногда эхом вторит «недолго, значит, неглубоко». В настоящее время борьба мнений происходит не столько вокруг темы *реальности и эффективности* краткосрочной психотерапии, сколько вокруг специфических *показаний* для ее применения, ее *методологии* и *гипотез, объясняющих* ее неоспоримые очевидные результаты.

Мы решили провести небольшое исследование, используя подробные дневники работы четырех *продолженных* гештальт-терапевтических *групп* в Париже, Тулузе и Лионе. Отмечу, что самые старые группы к настоящему времени действуют без перерывов вот уже в течение двенадцати лет. Сегодня только в рамках Парижской Школы Гештальта одновременно действуют десять продолженных групп в Париже и двенадцать — в провинции.

В этом исследовании мы старались скорее достичь объективности и непредвзятости, чем составить случайную статистическую выборку. Поэтому мы решили систематически изучить эволюцию *двухсот первых клиентов*, поступивших в одну из наших четырех первых длительных терапевтических групп начиная с апреля 1979 года.

Я не буду здесь распространяться о *проблематике* этих клиентов. Отмечу только, что она включает широкую гамму классических симптомов: от экзистенциальных или временных реактивных трудностей (траур или недавний развод, межличностный или профессиональный конфликт и т. д.) до нескольких случаев психоза (с бредом и галлюцинациями); между этими полюсами располагаются почти все самые распространенные неврозы.

Некоторые из этих клиентов параллельно проходили — по своей собственной инициативе или по нашему совету — *индивидуальную* терапию (в этой выборке 14% проходили психоанализ, а 17% — индивидуальную терапию в Гештальт-подходе, в нескольких случаях — с терапевтами, преподающими в нашей школе). Обе формы терапии — индивидуальная и в группе — в том случае, если они ведутся *одновременно*, как нам кажется, обычно взаимно дополняют и усиливают друг друга.

Мы специально выделяли случаи краткосрочной терапии, произвольно считая терапию «краткой» в том случае, если по своей продолжительности она не превосходит *четырёх* последовательных интенсивных трехдневных *сессий* (в большинстве случаев — в виде *выездных семинаров*, происходящих в пансионате за городом, или в форме вечерних семинаров), что в среднем составляет порядка *ста часов* терапии за период времени, не превышающий *шести месяцев*.

В отсутствие «объективных научных» критериев улучшения состояния мы ориентировались на *клинические* оценки, принимая за случаи «быстрой эволюции» те, для которых наблюдалось определенное *совпадение* по крайней мере *трех* суждений из разных источников:

- субъективного, четко сформулированного впечатления самого *клиента*,
- клинической оценки *обоих ко-терапевтов*,
- мнения остальных членов *группы*.

На основе этих суждений (при сознательном учете их субъективного характера) основываются следующие *цифровые результаты* эффективности терапии в группе, с учетом последующего закрепления этих результатов, наблюдавшегося *в период от 2 до 5 лет*:

— **26% быстрых изменений**, заметных внешнему наблюдателю, которые были отмечены в ходе первых четырех сессий, прошедших за период времени, *не превышающий шести месяцев*,

— *67% отчетливых позитивных изменений*, за 4—20 сессий (то есть *в период от полугода до трех лет*), что можно было бы квалифицировать как «нормальную» эволюцию.

— *7%* — *отсутствие осязаемых изменений* (речь идет о тех случаях, которые можно было бы рассматривать как *неудачи*) после 4—10 сессий. Большинство этих клиентов покинуло группу после первых сессий, считая (справедливо или нет), что работа предложенного типа им не подходит.

Нами не было отмечено *ни одного случая стойкого ухудшения* расстройств (однако наблюдалось три случая, когда работа терапевтической группы останавливалась на несколько дней).

Факт относительно большого, вопреки ожиданиям, процента ощутимых, быстрых и стойких положительных изменений нуждается в некоторых комментариях:

- в данном случае речь идет о терапии в группе, проводившейся в *форме интенсивных семинаров* (иногда проходивших в загородных пансионатах) при совместном участии *двух ко-терапевтов разного пола*. Таким образом, полученные результаты невозможно экстраполировать на другие формы работы, в частности на *непродолжительные* еженедельные группы или на *индивидуальную* терапию, эффект от которых, как нам кажется, появляется намного медленнее (что вовсе не говорит о меньшей эффективности этих форм работы!);

- наш стиль Гештальта уделяет большое внимание *эмоциональному* и *телесному* видам экспрессии и иногда прибегает к техникам массажа и работает с *наготой* (в бассейне с теплой водой или в hot-tub), что нередко очень «мобилизует» клиентов;

- большинство тех, чья эволюция была особенно быстрой, вдохновившись этим фактом, предприняли терапию, по объему *намного превышающую курс из четырех сессий*. И в этом случае, несмотря на то что основные изменения произошли *на первых сеансах*, нельзя говорить буквально о «краткой» терапии. Кроме того, мы не можем сказать, сохранились бы эти изменения в том случае, если бы терапия была внезапно прервана (однако точно так же ничто не мешает предполагать их устойчивость);

- в некоторых случаях нам было невозможно *заранее предвидеть*, будет ли эволюция быстрой или нет: мы довольствуемся констатацией результатов *задним числом*. Таким образом, наша ситуация принципиально отличается от ситуации специализированных Центров краткосрочной терапии, таких как, например, *Центр краткосрочной терапии (Brief Therapy Center', ВТС)* Пало Альто, где *заранее* известно, что продолжительность лечения *не будет превышать десяти сеансов по несколько часов каждый*, а искомые цели *ограничены* и четко выделены по взаимному соглашению терапевта и клиента («фокусированная терапия»). При таких условиях ВТС дает следующую статистику: 40% — успешная терапия, 32% — значительные улучшения и 28% — неудачная терапия.

Мы хотели узнать, соответствуют ли случаи быстрой или очень быстрой эволюции какой-то *особой симптоматике*, для чего мы попробовали сгруппировать их в несколько *простых* категорий, доступных пониманию самой широкой публики, специально избегая более сложной нозографии психиатрического или психоаналитического толка, которая к тому же мало соответствует самому духу Гештальта.

Таким образом, мы получили *четыре «семейства» расстройств*. Однако прежде чем начать их детальное описание, мне хочется уточнить, что если «наши» случаи быстрого улучшения входят в эти категории, то обратное — совсем не верно: иначе говоря, остальные клиенты, обнаружившие явные трудности того же типа, эволюционировали намного медленнее. Итак, остается только выделить факторы ускорения или торможения или продолжать усовершенствовать нашу систему разделения категорий.

1. 35% наших случаев быстрой терапии касаются тех, кто страдал от ***определенной одноразовой травмы***. Для некоторых — это *насилие*, перенесенное в детстве или подростковом возрасте, и последовавшее за ним отвращение к мужчинам или агрессия на них, нередко в сопровождении разнообразных вторичных симптомов. Среди упомянутых травм — *смерть* в результате несчастного случая и, в особенности, самоубийство одного из родителей, супруга, ребенка, брата или сестры; здесь особо травмирующим фактором является физическое присутствие нашего клиента на месте драмы. Кстати, внезапное обнаружение того факта, что один из детей принимает *сильные наркотики*, часто переживается как эквивалент самоубийства.

В эту категорию можно также поместить некоторые случаи развода, которые сопровождались особо *сильными конфликтами* (резкий и агрессивный разрыв), а также *острые* супружеские конфликты, сопровождающиеся кризисными ситуациями (жестокость, угрозы самоубийства...).

В тех случаях, когда травматическое событие (нередко повторенное) легко идентифицируется, происходящие изменения иногда просто поразительны. Они часто связаны с интенсивным повторным «проживанием» травматической ситуации в благоприятном терапевтическом климате, которое сопровождается эмоциональным катарсисом с последующей вербализацией перед группой свидетелей.

Следующий случай мы приведем в качестве примера: Николь бессознательно запрещала себе жить и испытывать удовольствия, после того как она оказалась бессильным зрителем самоубийства своего брата (он утопился). Работа с «трауром», в ходе которой она последовательно воплотила многие персонажи (при молчаливом и понимающем участии всей группы), привела к значительной дедраматизации, что почти сразу же привело к ощущению «освобождения».

2. 40% примеров быстрой эволюции — разнообразные случаи *трудностей во взаимоотношениях, аффективных или сексуальных блокировок*, связанных с глубокими внутренними запретами, патологической робостью или хронической депрессией. Речь может идти о

полной потере инициативы, страхе любого физического контакта, импотенции или фригидности, различных фобиях, парализующих повседневную жизнь (страх поездов или машин, страх войти в магазин...).

В этих случаях положительные изменения происходят достаточно быстро, если в группе царит климат безопасности, тепла и терпимости, когда тело подвижно и когда к нему прислушиваются. Коллективная работа с *наготой* может, как нам кажется, значительно ускорить снятие блокировок, помогает отказаться от мифического совершенного образа (который пропагандируется средствами массовой информации) ради завоевания нового более реалистического собственного образа. В этих случаях работа в группе представляется нам более перспективной, чем индивидуальная терапия, несмотря на то что часто в начале работы клиенты такого рода сдержанны. Конечно же, работа вокруг приятия своего тела символизирует более глубокое и глобальное нарциссическое восстановление.

3. 12% подобных примеров представляет категорию, которая в некотором смысле близка предыдущей: речь идет о ***раскрытии подавленного потенциала***, а конкретнее — *творческих* или *художественных* способностей. Чаще всего такая работа проводится с внутренне богатыми, но ригидными личностями, поведение которых ограничивается рамками обязанностей и их исполнением. Типичный пример: врач, занимающий руководящую должность, обнаружив у себя, литературный и живописный таланты, позволил себе проявить их, сначала используя псевдоним, а затем, решив окончательно оставить свой тяжелый ответственный пост и скорее приобрести известность в художественных кругах, начал выставлять свои работы в галереях разных стран мира.

Здесь же отметим особую многочисленную группу нашей клиентуры: женщин около сорока лет, считающихся уже неспособными к деторождению, которые только теперь ощутили готовность родить своего первого ребенка. Разнообразные символические, энергетизирующие упражнения и работа с телом дадут им возможность обнаружить свою способность создать что-то «живое» и «достойное интереса». В этом случае группа выполняет «несущую, опорную» функцию, а эмоциональный катарсис очевидно благоприятствует глубинной психофизиологической мобилизации. Происходит своего рода очищающая «умственная хирургия», очень быстро дающая свои результаты; и мы много раз радовались рождению «Гештальт-младенцев», столь желанных в тех парах, что так преждевременно смирились с бесплодием.

4. И, наконец, 13% случаев быстрой эволюции за срок, не превышающий шести месяцев, образуют последнюю, несколько разнородную категорию клиентов — *«маргиналов»*, асоциальных клиентов или психических больных, в которых прочно укоренилось *безнадежное* ощущение того, что их все время сторонятся, не понимают и отвергают.

Я вспоминаю об Иветте, которая не могла отделаться от стыда за то, что ее отец был приговорен к пожизненному заключению за преднамеренное убийство; я вспоминаю о многих гомосексуалистах обоего пола, отвергнутых их профессиональным и, что особенно важно, семейным кругом; я вспоминаю о тех людях (число намного больше, чем принято думать), которые живут в постоянной тревоге, считая, что они унаследовали психическую болезнь одного из своих родственников; я вспоминаю о случаях хронических психосоматических расстройств: о Рене, которого с подросткового возраста рвало после каждой еды, после первой же Гештальт-группы его перестало рвать; еще я вспоминаю о Марселе, который говорил о себе в третьем лице, представляя себе видение кровавой резни; о Шарле, который внезапно начинал раздеваться донага в присутствии других людей в ресторанах или общественном транспорте; о Жане-Мишеле, беспрестанно бубнившем бесцветные монологи о темных туннелях с закрытыми воротами, ключи от которых он потерял...

Для нас неувидительны случаи быстрой эволюции (чему способствует присутствие группы) у определенной категории социально отверженных лиц (например у гомосексуалистов). Напротив, удивление вызывают те случаи «волшебного исцеления» некоторых наших клиентов с тяжелой патологией, когда мы, отбросив всякие предрассудки, решаемся сопровождать этих людей в само сердце их безумия, давая им возможность символически представить его группе, выразить свои самые необычные фантазмы и перевести их на язык, доступный другим участникам группы.

Все эти цифры и утверждения *отрывочны и неполны*, ведь наше исследование еще продолжается. В частности, нам хотелось бы определить шкалу условных показаний к проведению краткосрочной терапии в зависимости от возраста, пола, симптоматики, структуры личности. Нам хотелось бы точнее очертить круг факторов, *катализирующих*, ускоряющих лечебный процесс и повышающих его эффективность.

И, наконец, нам хотелось бы представить некоторые более или менее удовлетворительные *объяснительные гипотезы*:

- Не происходит ли в результате эмоциональной работы, и в частности катарсиса, своего рода *неврологической «расчистки»*, ведущей к созданию новых молекулярных структур (Gestaltung) и оставляющей свой след на уровне лимбических структур мозга?
- Не присутствуем ли мы, проще говоря, при *реорганизации ментальных систем* восприятия и представления мира, которая закрепляется через отклик понимающей группы свидетелей?

- Нельзя ли предположить, что экспериментирование ведет к *расширению* палитры телесных и эмоциональных реакций (грусть, гнев, страх, желание, радость, покой...) клиента? Не будет ли разумное чередование *фрустрации* и правильно отмеренной *поддержки* благоприятствовать большей уверенности в межличностных отношениях и *гибкости* «творческого приспособления»?

- Не ведет ли правильное использование сопротивлений к выделению *энергии*, которую можно подключить к потоку жизненных сил?

...Появляются и другие гипотезы, связанные с нейрофизио-логическим, внутриспсихическим, социальным и даже эзотерическим направлениями.

### **Гештальт — ключ к контакту**

Итак, Гештальт — это эффективная психотерапия: одновременно *быстрая, глубокая, с устойчивыми результатами*. Вместе с этим остается уточнить ее *границы* и основные *показания* к ее применению, такие как: посттравматические, психосоматические и сексуальные расстройства, подавленность, депрессия, а также *пограничные состояния*. Во всех перечисленных случаях целесообразно использовать психотелесный Гештальт, мобилирующий непосредственно глубинные лимбические слои головного мозга, заключающие в себе энграммы воспоминаний.

Для нас Гештальт в своей основе остается *психотерапией*, но, кроме того, Гештальт нам представляется универсальным *методологическим инструментом*, позволяющим по-особому взглянуть на человека и окружающую его среду,— *ключом*, открывающим границу контакта между внутренним и внешним, между мной и миром. Он демистифицирует представление о всемогуществе мысли и науки («Идея об абсолютно рациональном человеке — совершенно иррациональна»,— говорит Эдгар Морен): *интуитивный синтез* предшествует рациональному анализу, прояснение искомой *цели* просвещает больше, чем понимание причин из прошлого, оптимистический целеполагающий вопрос «зачем?» торжествует над пессимистическим каузализмом вопроса «почему?», творческая *поэзия* жизни преодолевает *математическую* и стереотипную ригидность материи.

Поэтому Гештальт предстает как явление нашей эпохи — современником новой культуры, стремящейся освободить человека от его «гемиплегической» обусловленности, на которую мы обрекли нашу левополушарную культуру Запада.

Теория Гештальта продолжает вызывать споры, но именно это нас и радует, ибо догматическая застылость угрожает любой теории или доктрине: как Гештальту, так и психоанализу, как христианству, так и коммунизму, она может привести в конце концов к склерозу и смерти.

Гештальт смог объединить в гармоничном синтезе многочисленные терапевтические и философские течения, возникшие за последние полвека, помогая таким образом возникновению *новой парадигмы*, нового видения человека на заре встающей эры, отмеченной переходом от стремления *иметь* к стремлению *быть*, от разъединения и накопления к единству и интегрированности.

Поэтому Гештальт не претендует на статус *науки*, оставаясь скорее *искусством*, сопровождая те современные исследовательские поиски в физике, биологии и философии, которые стремятся соединить материю и энергию, а значит, тело и дух. И тогда Гештальт смог бы стать *ключом к контакту*, который позволит предпринять захватывающее путешествие в поисках невообразимых богатств *цивилизации человеческого общения*.

## ПРИЛОЖЕНИЯ БИБЛИОГРАФИЯ

### Библиография отдельных использованных работ

*AnceUn-Schutienberger A.* Vocabulaire des techniques de groupe. Paris. Epi

(H.&G.). 1971.

*Anveu D.* Le Moi-Peau. Paris. Dunod. 1985. *Bertalanffy L.* (von) Theorie generate des systemes. New-York. 1956.

(Trad.: Paris, Dunod, 1983). *Binswanger L.* Analyse existentielle et psychanalyse freudienne. Paris. Gallimard. 1970.

*Blofeld J.* Le bouddhisme tantrique du Tibet. Paris. Seuil. 1976. *Capra F.* Le temps du changement, Monaco. Ed. du Rocher. 1983. *Changeux J. P.* L'homme neuronal. Paris. Fayard. 1983. *Charon J.* J'ai vecu quinze milliards d'annees. Paris. Albin Michel. 1983. *Debi-u C.* Neurophilosophie du reve. Paris. Hermann, coil. Savoir/Sciences. 1990.

*Descamps M.A.* La maitrise des reves. Paris. Ed. Universitaires. 1983. *Deshimarn T. & Chauchard P.* Zen et cerveau. Paris. Le Courier du Livi-e. 1976.

*Durand-Dassier G.* Structure et psychologie de la relation. Paris. Epi. 1969. *Durden-Smith J. & Desimone D.* Le sexe et le cerveau. Ottawa. Ed. de la Presse. 1985.

*Fei-ency S.* Oeuvres completes. (4 tomes). Paris. Payot. 1982. *Ferguson M.* Les enfants du Verseau. Paris. Calmann-Levy. 1981. *Freud S.* L'interpretation des reves. Paris. PUF. 1926. *Freud S.* Ma vie et la psychanalyse. Paris. Gallimard. 1971. *Fromm E.* La crise de la psychanalyse. Paris.

Anthropos. 1971. *Gay P.* Freud, une vie. Paris. Hachette. 1991. *Gillieron E.* Les psychotherapies breves. Paris. PUF. 1926. *Goldstein K.* The Structure of Organism. New-York. 1934. *Guillaume P.* La psychologie de la forme. Paris. Flammarion 1937. *Ha!! E.* La dimension cacliee. Paris. Seuil. 1971. *Israel L.* Boiter n'est pas pecher. Paris. Denoel, coil. L'espace analytique.1989.

*Israel L.* Initiation a la psychiatrie. Paris. Masson. 1984. *Jaccard R.* Histoire de la psychanalyse (2 tomes). Paris. Hachette. 1982. *Jung C. G.* L'Homme a la decouverte de son ame. Paris. Payot. 1970. *Jung C. G.* Ma vie. Paris. Gallimard. 1970. *Kohut H.* Les deux analyses de M.Z. Paris. Navaroin. 1985. *Laborit H.* L'inhibition de l'action. Paris. Masson. 1979. *Lapierre H. & Valiquette M.* J'ai fait l'amour avec mon therapeute. Montreal. Ed. St. Martin. 1989

*Laptanche J. & Pontalis J. B.* Vocabulaire de la psychanalyse. Paris.

PUF. 1967.

*Laiorthes G.* Le cerveau et l'esprit. Paris. Flammarion. 1982. *Laforthes G.* Le cerveau et l'ordinateur. Toulouse. Privat. 1988. *Le Moigne J. L.* La theorie du systeme general. Paris. PUF. 1967. *Mac Lean P. & Gayot R.* Les trois cerveaux de l'homme. Paris. Laffont. 1990.

*Marc E.* Le guide pratique des Nouvelles Therapies. Paris. Retz. 1982. *Merleau-Ponty M.* Phenomenologie de la perception. Paris. Gallimard. 1976. *Montagu A.* La peau et le toucher. Paris. Seuil. 1980. *Morin E.* La Methode. (Tomes I, II, III). Paris, Seuil. (5 томов выходят с 1977 г.).

*Nacht S. (& coil.)* La Psychanalyse d'aujourd'hui. Paris. PUF, 1967. *Pages M.* Le travail amoureux. Paris. Dunod. 1977. *Panko W. G.* L'Homme et sa psychose. Paris. Aubier. (1969). 1983. *Pasini W. & Andreoli A.* Eros et changement. Paris. Payot. 1981. *Picat G.* Le reve et ses fonctions. Paris. Masson. 1984. *ProchiantfA.* La construction du cerveau. Paris. Hachette. 1989. *Rank O.* L'art et l'artiste. Paris. Payot. 1984. *Reich W.* L'analyse caracterielle. Paris. Payot. 1979. *Reich W.* La fonction de l'orgasme. Paris. Arche. 1978. Revue *Autrement* (N special 117, oct. 1990): Oedipe et neurones (Psychanalyse et neurosciences: un duel?). *Rosnay J. (de)* L'aventure du vivant. Paris. Seuil. 1988. *Sabourin P.* Ferenezi. Paris. Ed. Universitaires. 1985. *Safouan M.* Le transfert et le desir de l'analyste. Paris. Seuil. 1988. *Sartre J. P.* L'Existentialisme est un Humanisme. Paris. Nagel, 1946. *Searles H.* Le contre-transfert. Paris. Gallimard. 1979. *Su^uki D., Fromm E., Martino R.* Bouddhisme Zen et psychanalyse. Paris.

PUF. 1971. *Vanoye F., Ginger S. & coil.* Le Developpement personnel et les travailleurs

sociaux. ESF. 1985.

*Vincent J. D.* Biologie des passions. Paris. Seuil. 1986. *Watlawick P.* Le langage du changement. Paris. Seuil. 1978. *Winnicott D.* De la pediatrie a la psychanalyse. Paris. Payot. 1969.

### **Библиография отдельных публикаций по Гештальту на французском языке**

*Ambrosi Jean.* La Gestalt-therapie revisitee. Toulouse, Privat, 1984. 170 p. *Bouchard Marc-Andre.* De la phenomenologie a la psychanalyse. Bruxelles.

Mardaga. 1988.240 p.

*Boutrolle Marie.* Parents-enfants —psychotherapeute: jeux transferentiels. in Bulletin de la SFG N 21-22, etc 1990, pp. 28-31.

*Chevaltey Bernard.* Mceurs et deviens. Psychotherapie et entretien pastoral.

Paris. Centurion, 1992, 180 p. *Delacroix J-Marie.* Ces Dieux qui pleurent ou la Gestalt-therapie des psychothiques. Grenoble. I.G.G., 1985, 210 p.

*Delisle Gilles.* Les troubles de la personnalite, perspective gestaltiste. Montreal, Ed du Reflet, 1991, 285 p. *Finn Edouard.* Tarot, Gestalt et Energie, Montreal, Ed de la Montagne,

1980,217 p. *Ginger Serge.* La Gestalt est-elle une therapie psycho-corporelle? in Somathotherapies, № 2, 1989, p. 34—37.

*Ginger Serge.* La Gestalt-therapie et quelques autres approches humanistes dans la pratique hospitaliere, in Former a l'hopital, sous la direction de Honore B., Tolouse, Privat, 1983, p. 279-304.

*Ginger Serge.* La Gestalt: une troisieme voie?, in Le Developpement personnel et les travailleurs sociaux. Sous la direction de Vanoye & Ginger, Paris, ESF., 1985, p. 53-71. *Ginger Serge.* Le corps en Gestalt: corps interdits... ou inter-dits? in Somathotherapies, N 13,1991. *Ginger Serge.* Quelques reflexions sur le transfert en Gestalt in Bulletin de la

SFG, N 23, hiver 1990/91, p. 6-12. *Ginger Serge.* Vingt notions de base, vingt ans apres. in Revue Gestalt, N1,

SFG, automne 1990, p. 43-60. *Jacques Andre.* Historique de la Gestalt Therapie, Bordeaux, I.G.B., 1984,

58 p. *Janin Pierre.* Avec la Gestalt aux pays des reves (Travail du reve d'apres

Freud, Jung et Peris), Paris, EPG., 1987, 50 p. *Juston Didier.* Le Transfert en psychanalyse et en Gestalt-therapie. Lille. La

Boite de Pandore, 1990. 290 p. *Kat^eff Miche!*. Comment se realiser par la Gestalt, le Tantra, la Kabbale et

le Tao. Bruxelles, Multiversite, 1978, 41 p.

*Latner Joel*. Theorie des champs et theorie des systemes en Gestalt-therapie, in *The Gestalt Journal*, Vol. VI, 2, 1983.

*Levitsky Abraham & Peris Frit?..* Les «regles» et les «jeux» de la Gestalt-therapie. in *Fagan, Gestalt-therapy now. USA. 1970.* перев. на фр. Ginger & Molette, Paris, EPG., 1973, 10 p.

*Marc Edmond*. Le Processus de changement en therapie, Paris, Retz, 187 p. *Martel Brigitte*. Une Gestalt en 13 actes sur un fond de masochisme, Paris,

coil. document EPG, 1989. 72 p. *Masquelier-Savatier Chantal*. Le bebe est une Gestalt, Paris, coil. document

EPG., 1985,44 p. *Moreau Andre*. Gestalt, prolongement de la psychanalyse, Louvain-la-Neu

ve, Cabay, 1983, 180 p. *Moreau Andre*. La Gestalt Therapie, chemin de vie, Paris, Maloine, 1983, 207 p.

*Oaklander Violet*. Fenetre ouverte sur nos enfants (USA. 1978). перев. C. Morieux, doc. EPG.

*Pasini Willy & Andreoli Antonio*. Le corps et la Gestalt-therapie, in *Eros et changement, le corps en psychotherapie*, Paris, Payot, 1981, p. 234-240. *Peris Fri^, Hefferline Half, Goodman Paul*. Gestalt-therapie (Tomes I et 2)

Montreal, Stanke, 1977 et 1977, 600 p. (Gestalt-therapy, LISA, 1951). *Peris Frit?..* Le Moi, la Faim et l'Agressivite, Paris, Tchou, coil. «Le corps a vivre», 1978,334 p.

*Peris Frif?..* Reves et existence en Gestalt-therapie, Paris, Epi, 1972, 245 p. *Peris Frit!..* Ma Gestalt-therapie, une poubelle vue du dedans et du dehors. Paris, Tchou, coil. «Le corps ^ vivre», 1976, 310 p. (In and Out the garbage pail, USA, 1969).

*Petit Afarie*. La fonction therapeutique de l'enactment en Gestalt-therapie, These de doctorat de 3-ieme cycle, Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, Paris, oct. 1981, 330 p. *Petit Marie*. La Gestalt, Therapie de l'ici-maintenant, Paris, I ed.: Retz,

1980. 2 ed.: ESF., 1984, 184 p. *Peyron-Ginger Anne*. La Therapie individuelle en groupe, in *Revue Gestalt*,

N I, SFG, automne 1990, pp. 135-142. *Pierret Georges*. Ma forme quotidienne: une Gestalt-praxis, Namur, Wesmael-Charlier, 1981,112 p.

*Polster Erving & Miriam*. La Gestalt, nouvelles perspectives theoriques et choix therapeutiques et educatifs, Montreal, Le Jour, 1983, 330 p. Trad. par Michel Katzeffde Gestalt Therapy Integrated, LISA, 1973. *Robine Jean-Marie*. Figures de la Gestalt-therapie, Bordeaux, I.G.B., 1982, 22 p.

*Robine Jean-Marie*. Formes pour la Gestalt-therapie (Ecrits 1979/87), Bordeaux, I.G.B., 1989. 172 p. *Robine Jean-Marie*. Le contact, experience premiere, in Revue Gestalt,

N I, SFG, automne 1990, p. 31-42.

*Rosenblatt Daniel*. Des portes qui s'ouvrent: ce qui se passe en Gestalt-therapie. (New York. 1975) Traduit par Martine Lichtenberger, Paris, EPG, 1986, 131 p.

*Salathe Noel*. Precis de Gestalt-therapie. Paris. Amers. 96 p. *Shepard Martin*. Le pere de la Gestalt: dans l'intimite de Fritz Peris, Montreal, Stanke, 1980, 237 p. Trad. Fritz: an intimate portrait... (USA. 1975). *Societe Francaise de Gestalt*. Gestalt, Actes du I Colloque d' Expression fran<sup>a</sup>ise, Paris, SFG., nov. 83, 70 p.

*Societe Francaise de Gestalt*. La Gestalt en tant que psychotherapie: Actes des Journees d'etudes de Bordeaux, Paris, SFG. et Institut de Gestalt de Bordeaux, nov. 1984, 172 p. *Societe Fran<sup>a</sup>ise de Gestalt*. La Gestalt et ses different champs d'applica-

tion: Actes des journees d'etudes de Grenoble, Paris, SFG., 1985, 236 p. *Van Damme Pierre*. Espace et groupe therapeutique (une experience de psychotherapie de groupe avec de jeunes enfants), These de doctorat en psychologie clinique, Paris, Universite, Paris VII, 1991, 294 p.

*Van Damme Pierre*. L'Apport de la Gestalt au Monde de l'Enfance, in Bulletin de la SFG, № 17, automne 1988, pp.4-14.

*Zinker Josef*. Se creer par la Gestalt. Montreal, ed de l'Homme, C.I.M., 1981, 381 p., Trad. de Creative process in Gestalt Therapy (USA, 1977)

### **Библиография отдельных публикаций по Гештальту на других языках**

#### **• На английском**

*Enright G*. Enlightening Gestalt. Mill Valley. Pro Telos. 1980. *Fagan J. & Shepherd I*. Gestalt Therapy Now. New York. Harper & Row. 1970.

*Fagan J. & Shepherd I*. What is Gestalt? New York. Harper & Row. 1970. *Feder B. & Ronall R*. Beyond the Hot Seat. New York. Brunner/Mazel. 1980. *Games G*. Fritz Peris Here and Now. Milbrae. Celestial Arts. 1979. *Hatcher C. & Himelstein P*. The Handbook of Gestalt Therapy. N. Y. Aronson. 1976. *Kempler W*. Principles of Gestalt Family Therapy. Salt Lake City. Deseret Press. 1974.

*Latner J*. The Gestalt Therapy Book. New York. Bantam Books. 1972. *Levitsky & Peris*. Group Therapy Today: styles, methodes and techniques.

N.Y. Atherton. 1969. *Merry U. & Brown G*. The neurotic behavior of Organisations. New York.

Cleveland Press. 1988.

*Naranjo C.* The Technics of Gestalt Therapy. Berkley. SAT Press. 1973. *Nevis E.* Organisational Consulting: a Gestalt Approach. New York. Cleveland Press. 1988.

*Oaklander V.* Windows to Our Children. Moab. Real People Press. 1978. *Peris F., Hefferline R., Goodman P.* Gestalt Therapy. N.Y., Julian Press. 1951. *Peris F.* Ego, Hunger and Agression: a revision of Freud's theory and method. Durban, 1942; London, 1947.

*Peris F.* Gestalt Therapy Verbatim. Moab. Real People Press. 1969. *Peris F.* In and out the Garbage pail. La Fayette. Real People Press. 1969. *Peris F.* Legacy from Fritz. Palo Alto. Sc. & Behavior Books. 1975. *Peris F.* The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy. New York. Bantam Books. 1973. *Polster E. & M.* Gestalt Therapy integrated. New York. Vintage Books.

1975. *Rosenblatt D.* Opening Doors. What happens in G. T. New York. Harper & Row. 1975. *Shepard M.* Fritz: an intimate portrait of Fritz Peris and Gestalt Therapy. N. Y. Saturday Review Press. 1975.

*Shub N.* Gestalt Therapy: Applications and Perspectives. New York. Cleveland Press. 1988.

*Simkin J.* Gestalt Therapy Mini-lectures. Milbrae. Celestial Arts. 1976. *Simkin J.* Mini-lectures in Gestalt Therapy. Albany. Word Press. 1974.

"h\

*Smith E.* The growing edge of Gestalt Therapy. N.Y. Brunner/Mazel. 1976. *Smuts I. C.* Holism and evolution. N.Y. Viking. 1961. *Stevens B.* Don't push the river. Moab. Real People Press. 1970. *Stevens G.* Awareness: exploring, experimenting, experiencing. Real People Press. 1971.

*Stevens J.* Gestalt is. N.Y. Bantam Books. 1975. The Gestalt Journal: по 2 тома в год (с 1978). Highland. N.Y. *Wheeler G.* Gestalt reconsidered: a new approach to Contact and Resistance. N. Y. Cleveland Press. 1991. *linker J.* Creative Process in Gestalt therapy. N.Y. Brunner/Mazel. 1977.

• *На испанском*

*Castanedo C.* Terapia Gestalt: Enfoque del Aqui el Ahora. San Jose. Universidad de Costa Rica. 1983. *Fagan J.* Las tareas del Terapeuta. in Teoria y Tecnicas de la Terapia Gestaltica. Buenos Aires. Amorrrtu editores, 1973. *Kepner J.* Proceso corporal: un enfoque Gestalt para trabajar con el cuerpo en psicoterapia. Mexico, ed. Manual Moderno. 1991. *Naranjo C.* La Focalizacion en el Presente: tecnica, Prescripcion e Ideal. in Teoria y Tecnicas de la Terapia gestaltica. Buenos Aires. Amorrrtu editores. 1970.

*Penarubia, Rams, Villegas.* Gestalt Hoy. Borna. AETG. 1982. *Peris F.* El Enfoque Gestaltico. Testimonies de Terapia. Santiago de Chile. ed. Quatro Vientos. 1982.

*Peris F.* Suenos y existencia. Santiago de Chile, ed Quatro Vientos. 1982. *Peris F.* Yo, Hambre y Agresion. Mexico. FCE. 1947. *Peris F. y Levitsky A.* La Reglas y Juegos de la Terapia Gestaltica, in Teoria y Tecnicas de la terapia Gestaltica. Buenos Aires. Amororrrtu editores. 1970. *Rams A.* Desarollos en Sexoterapia Gestaltica, in Penarubia **P.** La Terapia

Gestalt. Alicante. SEPTG. 1984.

*Salama H.* El enfoque Gestalt: una psicoterapia humanista. Mexico, ed Manual Moderno. 1987.

*Zinker J.* El Proceso creative en la Terapia Gestaltica. Buenos-Aires. Pai-dos. 1977.

• *На италянском*

*Costantini R.* L'integrazione e lo sviluppo del se nella terapia della Gestalt.

Tesi. Universit<sup>^</sup> di Roma. 1987. *Crispino S.* Riflessi (Rivista). La Gestalt analitica. 1991. *Donadio G., Carta S.* La Gestalt analitica. 1991. *Ginger S. & A.* La Gestalt. Roma. ed.Mediterranee. 1990. *Giusti E.* La Gestalt: la terapia del «Con-tatto» emotivo. Ed. Riza Scienze.

№23.1989. *Houston G.* Psicoterapia Gestalt. Como. Red. 1985.

*Juston D., Giusti E.* La Clinica del Transfert in Psicoanalisi e in Psicoterapia

della Gestalt. Roma. Kappa. 1991. *Peris F.* L'approccio della Gestalt & testimone oculare della terapia. Roma.

Astrolabio. 1977.

*Peris F.* La terapia della Gestalt parola per parola. Roma. Astrolabio. 1980. *Peris F.* Qui & Ora. Psicoterapia autobiografica. (pref. & epilogo a cura di

Giusti E.). Roma. Sovera. 1991. *Peris F., Baumgardner P.* Doni dal lago Cowichan: l'herit<sup>^</sup> di Peris. Roma.

Astrolabio. 1980.

*Peris F., Hefferline R., Goodman P.* Teoria e pratica della teoria della Gestalt. Roma. Astrolabio. 1971.

*Roister E.* Ogni vita vale un romanzo. Roma. Astrolabio. 1988. *Roister E. & M.* Terapia della Gestalt integrata. Milano. Giuffre. 1986. *Purgslove P.* Esperienze della terapia della Gestalt. Roma. Astrolabio. 1970. *Rametta F.* Caleidoscopo. Gestalt psicosociale (Rivista semestrale). *Schiffman M.*

L'Autoterapia Gestaltica. Roma. Astrolabio. 1987. *Simkin J.* Brevi lezioni di Gestalt. Roma. Boria. 1978. *Spagnolo Lobb M., Salonia G.* Quaderni di Gestalt. (Rivista semestrale sin dal 1985). Ragusa. HCC.

• *На немецком*

*Blankert? S.* Der kritische Pragmatismus Paul Goodmans. K61n. Humanis-

tische Psychologie. 1988. *Collen M.* Lass uns fur die liebe kampfem. Gestaittherapie mit Paaren.

Munchen. K6sel. 1985.

*Davis B.* Ursprung und bedeutung des Awareness-Konzeptes in der Gestaittherapie. Padeborn. Junfermann. 1986. *Fleigener B.* Bibliografie der Gestaittherapie (1630 работ на нем. и англ.).

Koln. Humanist. Psychologie. 1991. *Goodman P.* Natur heilt. K51n. Humanistische Psychologie. 1989. *Hartmann— Kottek— Schroder L.* Gestaittherapie, in Corsini R. Handbuch

der Psychotherapie. Weinheim. 1983.

*Kepner J.* Korperprozesse: ein gestaittherapeutischer Ansatz. Koln. Humanistische Psychologie. 1987. *Nevis E.* Organisationsberatung. Ein gestaittherapeutischer Ansatz. Koln.

Humanistische Psychologie. 1987. *Peris F.* Das Ich, der Hunger und die Agression. Stuttgart. Klett-Cotta. 1974.

*Peris F.* Gestalt, Wachstum, Integration, Aufsätze, Vorträge, Sitzungen. Padeborn. Junfermann. 1980.

*Peris F.* Gestalt, Wachstum, Integration. Padeborn. Junfermann. *Peris F.* Gestaittherapie in Action. Stuttgart. Klett-Cotta. 1974. *Peris F.* Grundlagen der Gestaittherapie. Munchen. Pfeiffer. 1977. *Peris F., Hefferline R., Goodman P.* Gestaittherapie. Stuttgart. Klett-Cotta. 1979.

*Pekold H.* Gestalt.therapie und psychodrama. Kassel. Nicol. 1973. *Petold H.* Psychotherapie, Meditation, Gestalt. Padeborn. Junfermann. 1983.

*Petwld H., Brown G.* Gestalt. padagogik. Munchen. Pfeiffer. 1977. *Petiold H., Schmidt C.* Gestaittherapie, Wege und Horizonte. Padeborn.

Junfermann. 1985. *Roister E.* Jedes Menschenleben ist einen Roman Wert. Koln. Humanistische Psychologie. 1990.

*Polster E. & M.* Gestaittherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestaittherapie. Munchen. Kindler. 1975. *Rahm D.* Gestaitberatung. Padeborn. Junfermann. *Ronall R., Feder B.* Gestaitgruppen. Stuttgart. Klett. 1983. *Rosenblatt D.* Turen ofnen: was geschieht in der Gestaittherapie. K61n. Hu-

manistische Psychologie. 1990. *Schneider K.* Grenzerlebnisse. Zur Praxis der Gestaltanalyse. Koln. Humanistische Psychologie. 1989.

Stevens J. Die Kunst der Wahrnehmung. München. Kaiser. 1975. Strumpf U. Forschungsergebnisse zur Gestalttherapie. Köln. Humanistische Psychologie. 1990. linker J. Gestalttherapie als kreativer Prozess. Paderborn. Junfermann.

## КАК ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОМ ДРЕВЕ ГЕШТАЛЬТА

### 1. Общая ориентировка

- по левую руку (что соответствует правому полушарию головного мозга) синтетическое и холистическое направление, явно не пренебрегающее эмоциональными и телесными составляющими (*перлзовское* направление);
- по правую руку (что соответствует левому полушарию головного мозга) более аналитичное, вербальное и рационалистичное направление (*гудмановское* направление);
- в центре феноменологический метод, философия экзистенциализма и Гештальт-психология пытаются связать оба вышеуказанных подхода.

### 2. Имена авторов-предшественников и гештальтистов (более 120 имен) Каждое имя было помещено:

- по оси ординат, напротив даты, когда гештальтист начал *практику* или автор приобрел *известность*;
- по оси абсцисс, над именами тех, кто его наиболее *вдохновил* (его «учителей»).

Имена ведущих представителей отдельных направлений Гештальта даны *заглавными буквами* (например, ПОЛЬСТЕР, ДЕЛИЛЬ).

Что касается *современных французских Гештальт-практиков*, то здесь представлены те, кто регулярно и постоянно *практикуют* Гештальт, имея в нем серьезное образование (в частности, *действительные члены* Французского общества Гештальта). Перед фамилиями *женщин* стоит начальная буква их имени. Отдельные имена в *скобках* (например, Морено) отмечают *терапевтов-негештальтистов*; их местоположение на Древе соотносится с датой выхода тех их важных произведений, которые оказали непосредственное влияние на Гештальт.

### 3. Школы и их «расположение»

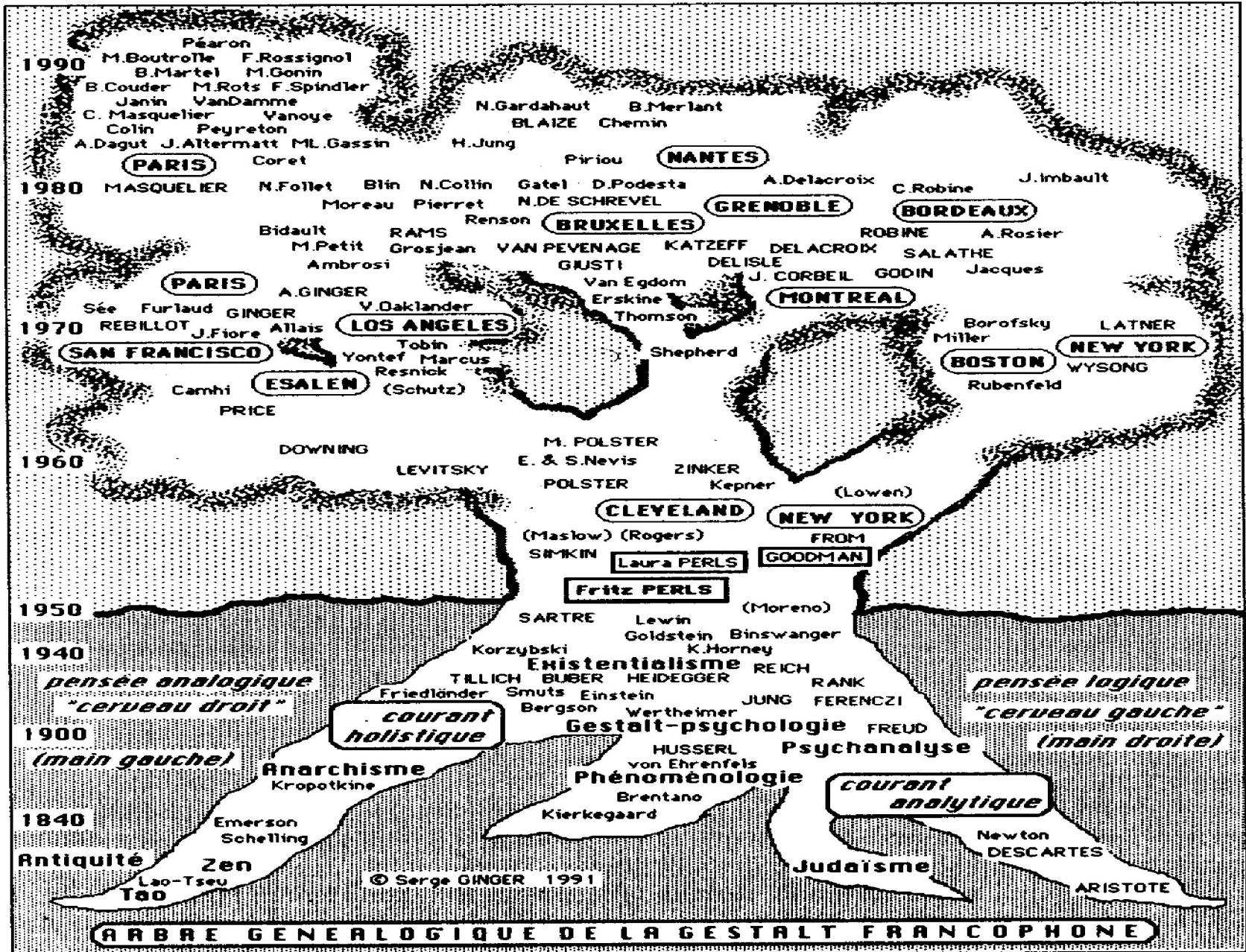
Можно выделить три основных ветви:

- *восточная*: Нью-Йорк и Бостон (основные представители направления: Гудман и Фром),

- *центральная*: Кливленд — откуда, в частности, выделились монреальская и брюссельская школы, которые, в свою очередь, дали толчок развитию институтов в Бордо, Гренобле и Нанте (основной представитель направления: Зинкер),
- *западная*: Калифорния (Исален, Сан-Франциско и Лос-Анжелес), где обучалось большинство парижских Гештальт-практиков (основные представители направления: Перлз и Польстер).

Места «расположения» школ (например, КЛИВЛЕНД, БРЮССЕЛЬ) даны по тем же принципам, что и представленные авторы: по *оси ординат*— время их официального открытия; по *оси абсцисс*— каждая новая школа располагается над той предшествующей школой, что оказала на нее наиболее вдохновляющее влияние.

Иногда те или иные терапевты и школы «располагаются» скорее в направлении их *методологической* общности, чем по географическому принципу. Впрочем, среди гештальтистов немало тех, которые получили *смешанное* образование или *перенесли свою деятельность в другую местность*: так, например, Польстеры переехали из Кливленда в Сан-Диего (Калифорния), тогда как Латнер, наоборот, прежде чем обосноваться в штате Нью-Йорк, сначала практиковал в Калифорнии.



## СВОДНАЯ ХРОНОЛОГИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА

(некоторые опорные даты, связанные с развитием Гештальта)

### 1. ОТДЕЛЬНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

<i>Год</i>	<i>Рождение</i>	<i>Смерть</i>	<i>Отдельные публикации и события</i>
1770	Гегель		
1775	фон Шеллинг		
1803	Эмерсон		
1813	Кьеркегор		
1838	Брентано		
1842	Кропоткин		
1844	Ницше		
1849	Павлов		
1856	Фрейд		Ницше: Человеческое, слишком человеческое
1859	Гуссерль		
	фон Эренфельц		
	Бергсон		
1866	Гродцек		
1870	Адлер		
	Смуте		Ницше: Так говорил Заратустра
1873	Ференчи		
1874	Шелер		Кропоткин: Слова бунтаря
1875	Юнг		

1878	Голдштейн Бубер	Кропоткин: Научные основы анархии
1879	Корцибский Эйнштейн	
1880	Вертхаймер	
1881	Тейяр де Шарден Бисвангер	
1882	Мелани Кляйн	
1883	Ясперс	
1884	РАНК Шульц	
1885	Карен Хорни Э. Минковский	
1886	Коффа	
1887	Келер	
1888	Ассаджоли	
1889	Хайдеггер Габриель Марсель	
1890	Морено Левин Дезуайль	

## 2. РОЖДЕНИЕ ОСНОВАТЕЛЕЙ

Год	Рождение	Смерть	Отдельные публикации и события
1893	Перлз		
1894	Шарлотта Бюлер		Ницше: Воля к власти
1895		Энгельс	Фрейд: Этюды по истерии
1896	Винникотт		Фрейд вводит термин психоанализ
	Ида Рольф		
1897	Райх		
1898	Маркузе		
1899	фон Бергаланфи		
1900		Ницше	Фрейд: Интерпретация снов
1901	Милтон Эриксон		Фрейд: Психопатология повседневной
1902	Роджерс		жизни
1904	Бейтсон		
	Скиннер		
1905	Лаура перлз		Фрейд: Три эссе по теории сексуальности-
	Сартр		Эйнштейн: Частная теория относи-
	Мунье		тельности
1906			Кропоткин: Взаимопомощь
1907			Фрейд встречается Юнга
			Бергсон: Творческая эволюция
1908	Мерло-Понти		Фрейд встречается Ференчи

	Маслоу		
1909			Путешествие Фрейда по США с Ференчи и Юнгом
1910	Берн		Фрейд: Пять лекций по психоанализу
			Основание Международной психоаналитической ассоциации (ИПА)
1911	Гудман		Бошан: первая французская статья по психоанализу
1912			Разрыв между Фрейдом и Юнгом
1913			Фрейд: Тотем и табу
			Гуссерль: Ведущие идеи в феноменологии
1916			Фрейд: Введение в психоанализ
			Эйнштейн: Общая теория относительности
1918			Фридландер: Творческая пустота
			Ференчи избран президентом ИПА
1920			Фрейд: По ту сторону принципа удовольствия
			Юнг: Психологические типы
1923			Бубер: Я и Ты
1924			Ранк: Травма рождения

1925			Фрейд: Моя жизнь и психоанализ
1926			von Bertalanffy (фон Берталанфи): Zur Theorie des organischen Gestalt
			Смуте: Холизм и эволюция
			Ассаджиоли основывает в Риме Институт психосинтеза
1927			Фрейд: Будущее одной иллюзии
			Хайдеггер: Бытие и время
			Райх: Функция оргазма
1929			Ференчи: Релаксация и неокатарсис
1930			Фрейд: Тревога и цивилизация
1931			Ференчи: Совместный анализ детей и взрослых
1932			Ференчи: Клинический журнал
			Ранк: Искусство и художник
			Мелани Кляйн: Детский психоанализ
			Шульц: Аутотренинг
1933	Лэнг		Корцибский: Наука о здоровье
			Райх: Анализ характера

### 3. СОЗДАНИЕ ГЕШТАЛЬТА

Год	род.	Умер	Отдельные публикации и события
-----	------	------	--------------------------------

1934			Юнг: Человек, открывающий свою душу
			Голдштейн: Структура организма
1935			Павлов: Условный рефлекс
1936		Павлов	Райх дает определение вегетотерапии
1937		Адлер	Анна Фрейд; Эго и механизмы защиты
			Морено основывает журнал Социометрия
1938		Гуссерль	Корцибский основывает Институт общей семантики в Чикаго
1939		Фрейд	Фрейд: Моисей и монотеизм
1941		Бергсон	
1942			Перлз: Эго, Голод и Агрессия
			Роджерс: Консультирование и психотерапия
1943			Сартр: Бытие и небытие: опыт феноменологической онтологии
1945			Мерло-Понти: Феноменология восприятия
			Левин основывает тренинговые группы (TG, групповая динамика)
1946			Прибытие Перлза в Нью-Йорк
			Сартр: Экзистенциализм — это гуманизм
			Морено: Психодрама
1947		Левин	Хайдеггер: Письмо о гуманизме
1949			Мунье: Персонализм

1950		Мунье	Маслоу: Критерии самореализации
1951			Перлз, Гудман, Хэфферлайн: Гештальт-терапия
			Роджерс: Клиент-центрированная терапия
1952			Создание первого Института Гештальта (Нью-Йорк)
1954			Создание Движения гуманистической психологии (Маслоу)
			Открытие Кливлендского Института Гештальта
1955		Тейяр де Шарден	Тейяр де Шарден: Феномен человека
1956		Шарден	Лоуэн и Пьерракос основывают институт биоэнергетического анализа
			фон Бергаланфи: Теория открытых систем
1957			
1958		Райх	Винникотт: От педиатрии к психоанализу
			Лоуэн: Язык тела
			Берн создает Транзактный анализ (ТА)
1960			Роджерс: Становление человека (On becoming a person)
			Лэнг: Расколотое Эго
			Кайседо основывает софрологию
1961			Юнг: Моя жизнь
		Юнг	Маслоу: 1-й номер Журнала гуманистической

			психологии
1962			Открытие Исалена (Мэрфи и Прайс)
1964			Прибытие Перлза в Исален
			1-й Международный конгресс по психодраме
			(Париж)
1965			Создание IFERP (Б. Оноре)
		Голдштейн	Glasser: Reality Therapy
		Бубер	
1966		Тиллих	
1967			Открытие Института ГТ в Сан-Франциско
			Лоуэн: Поруганное тело
			Шютц: Радость (группы встреч)

#### 4. РАЗВИТИЕ ГЕШТАЛЬТА

Год	род.	Умер	Отдельные публикации и события (в частности во Франции)
1968			Гештальт «проклюнулся» (Перлз становится знаменит в Исалене) фон Берталанфи: Общая теория систем
1969			Перлз: Гештальт-терапия дословно (Gesfalt Therapy verbatim) Х. Петцольд вводит Гештальт в Европе (Германия) Дюран-Дассье: Структура и психология отношений
			Кайседо: Прогресс в софрологш (его первая книга)
			Создание Мультиверситета в Брюсселе (Катцев)

1970		Перлз	Создание обучающей программы по ГТ во фламандской Бельгии
		Берн	Янов: Первородный крик (Le Cri primal)
		Маслоу	Левицкий: Правила и игры Гештальта
1971			Фэгэн: Гештальт-терапия сегодня (Gestalt Therapy now)
			Винникотт: Игры и реальность
			Бейтсон: К экологии духа
			ГТ вводится в IFERP (Париж), в цикле «Сексуальность» (Гингер)
1972			Распространение Гештальта в Канаде
			Создание обучающей программы по ГТ в Германии (Петцольд)
			Открытие С.Д.Р.Н. (Фуркад)
1973		Г. Марсель	Перлз: Гештальт-подход (посмертное издание)
		Ш. Бюлер	Polster (Полстер): Gestalt Therapy integrated
			Latner (Латнер): The Gestalt Therapy book
			Открытие центра развития в Париже (Дюран-Дассье)
1974		Морено	Anzieu: Le Moi-Peau (Анзье: Я-Кожа)
		Ассаджио	Симкин: Мини-лекции по Гештальт-терапии

		ли	
			Создание обучающей программы по ГТ в Кве-
			беке (Ж. Корбей)
			Приезд (или возвращение) во Францию Алле,
			Амбрози, Фюрло
1975			Шепард: Фриц. Интимный портрет
			Лоуэн: Биоэнергетика
			Grinder, Bandler (Гриндер, Бандлер): The struc-
			ture of Magic (НЛП)
1976		Хайдегге	Внедрение обучающей программы по ГТ во
		р	франкояз. Бельгии (Катцев)
1977			Зинкер: Творческий процесс в Гештальт-тера-
			пии (Creative process in Gestalt Therapy)
			Анселен-Шютценбергер: Тело и группа (Le
			corps et le groupe)
1979		Ида	Внедрение обучающей программы по ГТ во
		Рольф	Франции (через Квебек)
			Гейнс: Фриц Перлз здесь и теперь (Fritz Perk
			here and now)
			Лабори: Подавление действия (Linhibition de

			faction)
1980		Бейтсон	М. Пети: Гештальт-терапия здесь и теперь (La
		Сартр	Gestalt, therapie de l'ici et maintenant)
		М. Эриксон	
1981			Создание Французского общества Гештальта
			(SFG)
			Создание Парижской школы Гештальта SFG
			(в IFEPP) С. и А. Гингер
			Обучающие программы по ГТ в Париже
			(М. Пети, Бидо) и Нанте (Ж. Корбей)
1982			Внедрение обучающих программ по ГТ в Ин-
			ститутах Бордо и Гренобля
			Создание Испанской ассоциации Гештальт-
			терапии
1983			1-й Международный коллоквиум SFG (Па-
			риж)
			Changeux: L'Homme neuronal
1984			Национальные научные дни SFG в Бордо: ГТ
			как психотерапия
1985		Прайс	Национальные научные дни SFG в Гренобле:
			области применения ГТ

			Создание Итальянского общества Гештальта
			Создание Европейской Ассоциации Геш-
			тальт-терапии (EAGT)
1986			Венсан: Биология страстей (Biologie des passi-
			ons)
1987		Роджерс	1-й Международный франкоязычный съезд
1988		Б. Зейгарник	SFG в Париже
1990		Лаура Перлз	В июле, в Германии, в своем родном городе
			умирает Лаура Перлз
1991		Скиннер	Создание FORGE (Международная федерация
			организаций, обучающих Гештальту)
1994		Фром	Национальные научные дни SFG в Лилле:
			Психопатология и Гештальт

Serge Ginger, 1991

### ГЕШТАЛЬТ-ЛЕКСИКОН

**АГРЕССИВНОСТЬ** (от лат. *ad-gredere* — приближаться к другому человеку; близко по смыслу *pro-gredere*— идти вперед и противоположно *re-gredere* — отходить, идти назад). Для Перлза и для современных этологов агрессивность представляется «импульсом жизни», а не «импульсом смерти» (согласно Фрейду); она необходима для активной ассимиляции внешнего мира и позволяет избежать *интроекций*. Так, например, чтобы переварить яблоко, сначала необходимо его разгрызть и прожевать.

**АМПЛИФИКАЦИЯ** (усиление) — классическая техника Гештальт-терапии. Состоит в поощрении усиления клиентом его автоматических жестов, ощущений или спонтанных чувств. Это позволяет клиенту за счет большей выразительности лучше их осознавать.

**АССЕРТИВНОСТЬ** — самоутверждение без бахвальства или ложной скромности. Уверенная защита своих интересов или своей точки зрения, с учетом мнений других людей.

**БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ** — в Гештальте, безусловно, не отрицается значение феномена бессознательного, хотя оно и не является главной отправной точкой для самого терапевтического действия, которое организуется на основе актуальных телесных, эмоциональных и ментальных проявлений; другими словами, в практике Гештальт-подхода сознательно идут от видимого на поверхности к более глубоким *неосознаваемым* уровням.

**ВОПЛОЩЕНИЕ В ДЕЙСТВИЕ** (англ. *enactment*) — речь идет об осознанном «проигрывании мизансцены», за которым следует вербализация, позволяющая лучше воспринять явление, сделать *эксплицитным* то, что оставалось имплицитным. Таким образом, «воплощение в действие» *противоположно импульсивному «переходу к действию»* (англ. *acting out*), которое, наоборот, создает «короткое замыкание» вербального осознания, подменяя его обрывом осознания, который сопровождается резкими действиями. Такой обрыв осознания и взрыв возбуждения с трудом поддается анализу.

**ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ**, или *Гештальт-теория*, а также *Теория формы*. Течение в общей психологии, зародившееся под влиянием феноменологии в 1912 году (Эренфельс, Вертхаймер, Коффка, Келер). Одним из основных положений Гештальт-психологии является следующее: «целое отлично от суммы его частей» и появляется в результате их многочисленных взаимодействий. Гештальт-психология особо подчеркивает значение субъективного восприятия.

**ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ** — техника сознательно усиленного и/или ускоренного дыхания (Гроф); направлена на растормаживание активности подкорковых зон мозга за счет уменьшения контроля коры при достижении состояния «кислородного опьянения». Непроизвольное высвобождение подавленных эмоций часто провоцирует *катарсис*, нередко сопровождаемый мышечными сокращениями. В Гештальте специально не используют эту несколько *искусственную* технику, но при этом нередко отмечают эффект *спонтанной* гипервентиляции, вызываемый глубокой эмоцией.

**ГОЛОС** — в Гештальте придается большое значение работе с голосом: то, *что* говорится, настолько же важно, как и то, *как* говорится. «Бесцветный» или прерывающийся голос иногда выдает душевное состояние, отличное от того, которое клиент в данный момент описывает вербально, что может стать отправной точкой для последующей плодотворной работы. Самоутверждение с использованием голоса — *ассертивность* (утверждение себя при помощи голоса без ложного бахвальства или хвастовства) используется, в частности, в групповой Гештальт-терапии.

**ГОМЕОСТАЗ** — общий принцип *саморегулирования живых организмов*, сформулированный Кэнноном в 1926 году. Перлз настоятельно указывает на важность этого понятия в своей работе *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy (Гештальт-подход и Свидетель терапии)*, начатой в 1950 году, законченной в 1970-м и опубликованной после его смерти, в 1973 году.

**ГРАНИЦА-КОНТАКТ** — фундаментальное понятие Гештальт-терапии. Терапия происходит на *границе-контакт* между клиентом и его окружением (в частности, терапевтом): именно здесь могут обнаруживаться нарушения контакта и нормального цикла удовлетворения потребностей (или *сопротивления*). В частности, *кожа* является примером и метафорой границы-контакт: она одновременно изолирует человека от внешнего мира и связывает его с ним,

**ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ** - термин, введенный А. Маслоу (1954): «третья сила» — движение, возникшее как реакция на *детерминистскую* технократическую экспансию *психоанализа*, с одной стороны, и на *бихевиоризм*, с другой. В экзистенциальной перспективе гуманистическая психология направлена на помощь человеку в осознании собственной полной *ответственности* за свои выборы и на реабилитацию духовных *ценностей*.

**ДЕФЛЕКСИЯ** — одна из разновидностей «сопротивлений» или «потерь функции эго» (предложена Польстерами). Дефлексия состоит в уклонении от контакта и перенесении переживаний в «*промежточную зону*» *умственных процессов* (мысли, фантазии или мечтания), то есть в зону, не связанную ни с внешней реальностью, ни с реальностью внутреннего мира. Речь идет также о *бегстве от «здесь и теперь»* в воспоминания, проекты, абстрактные рассуждения и т. д., что Перлз считал «интеллектуальной мастурбацией» (*mind fucking*) или «чушью собачьей» (*bullshif*).

**ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ** (*here and now* — по-английски, *hie el nunc* — по-латыни). Перлз охотнее говорит о «сейчас и как» (*now and how*), что описывает актуальный *процесс* действия и взаимодействия.

**ИД** (*id* — оно) — в гештальтистском понимании — одна из трех функций *self*, обладающего также эго-функцией (я-функцией) и *personality*-функцией (личность-функцией). Обычно *self* действует в режиме *id* в начале *цикла контакта*, в той его фазе, которую называют *forecontact* («форконтакт», *преконтакт*). Некоторые авторы считают, что ассимиляция (постконтакт) совершается бессознательно, тоже в режиме *id*.

**ИЗИЗМ (ISISM)** — неологизм, созданный Перлзом для передачи выражения реалистического видения вещей. Происходит от английского *what is* и обозначает *то, что происходит* реально, а не суть желаний или содержание тревожных фантазий. По смыслу противоположно понятию *shouldism* (от англ. *should*— следует, должно), обозначающему разговоры на тему о том, как должно было бы случиться, как я желал бы, чтобы это произошло.

**ИМПЛОЗИЯ** — Перлз выделяет четыре основных психических «уровня»: поверхностный слой — *игры* (условные социальные роли), *имплозивный* уровень, или уровень «внутреннего (имплозивного) взрыва» (ведущий к субъективному переживанию *тупика* и безысходности), *эксплозивный* уровень, или уровень «внешнего (эксплозивного) взрыва», и четвертый уровень — *глубинный уровень аутентичности*. *Имплозивный* уровень связан с внутренним парализующим сопротивлением от двух противоречащих друг другу сил.

**ИНСАЙТ, САТОРИ** — «просветление» или внезапное осознание в ходе сильного внутреннего переживания.

**ИНТРОЕКЦИЯ** — один из классических видов сопротивлений, состоящий в том, что мысли, принципы или высказывания других людей заглатываются целиком, без их самостоятельного пережевывания, переработки и усвоения. Речь идет об указаниях типа «нужно», «ты должен», присутствующих в любой традиционной системе воспитания.

**ИСАЛЕН** — название местности в Калифорнии в 300 км от Сан-Франциско, где расположился самый известный в мире центр «Новых видов терапии» (так называемой гуманистической терапии). Перлз провел в нем несколько лет и именно там он сделал Гештальт широко известным не только в США, но и во всем мире, превратив его в подобие «спектакля».

**КАК** — по сути, в *феноменологической* перспективе, Гештальт в большей мере занимается вопросом, *как* происходит нечто, нежели *что* происходит и *почему* оно происходит. Два ключевых слова» Гештальт-подхода — *now and how* (сейчас и как), таким образом акцент ставится на *процесс* и *форму*, а не на содержание происходящего.

**КАТАРСИС** — в гештальтистском понимании — проявление эмоции, иногда бурное (гнев, крики, рыдания...), обычно приводящее к исчезновению чувства подавленности, разрядке напряжения или дедраматизации. В Гештальте специально не стремятся к катарсису, но он нередко может возникнуть спонтанно, в частности после *амплификации*. За ним почти всегда следует вербализация.

**КИББУЦ-ГРУППА** — применение принципов Гештальта в общине, группе людей, проживающих совместно некоторый период времени (от нескольких дней до нескольких месяцев). Собственно терапевтические сеансы включены в совместную трудовую, учебную жизнь и досуг, что позволяет осуществлять общее терапевтическое воздействие. Перлз придавал наибольшее значение Гештальт-терапии в *общине* и только затем *групповому* и *индивидуальному* видам Гештальт-терапии (см. *Ковишан*).

**КЛИВЛЕНД** — один из ведущих институтов в США, занимающихся Гештальтом. Второй по времени образования, но внесший наиболее значительный вклад в теорию. Его сотрудниками в числе других были Лаура Перлз, П. Гудман, И. Фром, Эрв и Мириам Польстер, Джозеф Зинкер, Э. и С. Невис и др. К настоящему времени Кливлендский институт подготовил более 800 специалистов (половину из них — по интенсивной летней 250-часовой программе).

**КЛИЕНТ** — «тот, кто прибегает к чьим-либо услугам, оплачивая их». Этот термин укоренился не только в торговле, но и в социальных отношениях, а также в психотерапии. Он ставит больший акцент на ответственность и *межличностные* отношения, чем имеющий явный *медицинский* оттенок термин *пациент*.

**КОВИШАН** — в конце 1969 года, в возрасте 76 лет, Перлз купил рыбацкий приют на острове Ковишан на озере Ванкувер (Канада) и с группой своих учеников из Исалена основал там *Гештальт-киббуц*. Прожив там всего полгода, он вскоре отправился в путешествие по Европе и умер на обратном пути, в Чикаго.

**КОНТИНУУМ СОЗНАНИЯ** — постоянный поток ощущений и мыслей, образующих *фон*, на котором последовательно выделяются возникающие значимые *фигуры* (*Gestalts* или *Gestalten*). У психически здорового человека этот поток гибок и упорядочен.

**КОНТРОЛИРУЕМОЕ УЧАСТИЕ** — в Гештальте — способ осознанного вступления в терапевтические отношения, для терапевта предполагающий внимательное использование *контрпереноса*: «Я сам всем своим существом нахожусь здесь, но я здесь не *для* себя, а для клиента».

**КОНТРПЕРЕНОС** — в узком смысле — совокупность сознательных и в особенности неосознанных *реакций терапевта*, вызванных личностью клиента (и, в частности, его *переносом*). В более *широком* смысле: *все* то, что вызвано *личностью самого терапевта* и что может оказать влияние на его отношения с клиентом. Гештальт нацеливает на осознанное использование некоторых процессов, возникающих в ходе контрпереноса.

**КОНФЛУЭНЦИЯ** — уменьшение интенсивности *self*, исчезновение *границы* между клиентом и окружающей его средой. Один из четырех основных *видов сопротивлений*. Мать находится в *здоровом слиянии* (конфлуэнции) со своим младенцем, но ребенок двенадцати лет, не способный к самостоятельному, не зависящему от матери поведению, находится в состоянии патологической конфлуэнции с матерью. Некоторые авторы (например Ноэль Салатэ) (Noel Salathe) дают более детальную классификацию видов конфлуэнции, в зависимости от момента их возникновения в ходе цикла контакта: *конфлуэнция 1* — в момент возникновения потребности, *конфлуэнция 2* — в ходе фазы полного контакта, *конфлуэнция 3* — в конце фазы полного контакта («трудности» выхода из контакта).

**КОНЦЕНТРАЦИЯ** — в самом начале своей практики (40—50-е годы) Перлз называл свой метод *Теорией концентрации*, чтобы отделить его от традиционного психоанализа, в котором применяется техника *свободных ассоциаций*. Перлз предлагал клиенту быть чрезвычайно внимательным (*awareness*) к его (клиента) ощущениям, реально возникающим *здесь и теперь* в ходе терапевтического процесса.

**ЛИЧНЫЙ СТИЛЬ** — практика показывает, что Гештальт — скорее *искусство*, чем наука; работа в Гештальт-подходе нацеливает как терапевта, так и клиента на поиски своего собственного стиля в жизни, оригинальных способов «творческого приспособления», а не на бесплодное повторение прописных правил или «рецептов».

**МАНДАЛА** (санскритское слово — *круг*). *Рисунок (или живопись) символического характера с квадратом или кругом в своей основе*, используемый в различных восточных философских школах в качестве средства, увеличивающего эффективность медитации в ходе поисков непреходящей истины. *Мандалы* изучались, в частности, К. Г. Юнгом. Многие гештальтисты нередко используют в работе символическое изображение чувств и ситуаций, а также другие техники на основе *мандалы*.

**МАССАЖ СГМ** — сенситивный Гештальт-массаж (разработан американкой Маргарет Эльк), примыкает к следующим видам массажа: калифорнийскому, сенситивному, эйфоризирующему, коммуникативному и т. д. Представляет собой технику невербальной коммуникации,

нацеленную на достижение осознания (*awareness*) телесных ощущений обоих партнеров, которые попеременно отдают и получают. Одной из целей этого вида массажа является *воссоздание* телесной схемы и лучшее осознание *границы-контакт*.

**МЕТАФОРА** — метафорический язык — вербальный, телесный и художественный — широко используется в Гештальте.

**МЕХАНИЗМ ИЗБЕГАНИЯ** — синоним выражений «механизм защиты», «потеря функции *ego*», а также «сопротивление».

**МИКРОЖЕСТЫ** — речь идет о мелких жестах, по большей части неосознанных или предсознательных (например, постукивание пальцами рук или ног, «случайные» подергивания мимических мышц, «игра» с кольцом на пальце руки и т. д.). Осознание и последующая *амплификация* подобных жестов часто позволяют клиенту самостоятельно придать им определенный *символический* смысл, что открывает путь для широкого круга *ассоциаций*.

«**МОЛИТВА ПЕРЛЗА**» — известное выражение, в котором обличается *конфлуэнция*.

**МОНОДРАМА** — одна из техник психодрамы, предложенная Морено, нередко использовалась Перлзом. *Клиенту самому* предлагается сыграть одну за другой различные роли из припоминаемой им ситуации: например, он может вести диалог с различными частями своего собственного тела или же завязать воображаемый диалог с одним из своих родителей, отвечая ему так, как он это себе представляет, как он этого желает или боится (беседуя таким образом со своим родительским *имаго*), и т. д.

**НЕЗАКОНЧЕННЫЙ, НЕЗАКРЫТЫЙ** (Гештальт, работа) - согласно Перлзу, накопление *незакрытых Гештальтов* может стать одной из причин невроза. Поэтому терапия будет заключаться в том числе и в завершении *незакрытых Гештальтов*, то есть в выявлении актуальных проблем и работе с ними (например, «Гештальт траура»).

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** (*feed-back*) — ответное действие, регулирующая реакция, вызванная возникшей ситуацией, В групповой терапии ведущий часто запрашивает в конце эпизода индивидуальной работы обратную связь от участников группы. Целью этого может являться получение дополнительной информации, облегчающей *протагонисту* осознание его проблемы, но чаще всего обратная связь имеет больший смысл непосредственно *для участника, который ее дает*: она способствует высказыванию собственных переживаний, то есть глубинного отклика, вызванного в нем данной ситуацией, и готовит почву для его последующей индивидуальной работы как клиента.

**ОБЩАЯ СЕМАНТИКА** — метод, развитый Альфредом Корцибским (1933) с целью преодоления *аристотелевской* бинарной системы мышления (объект или *существует*, или *не существует* — *третье* принципиально *исключается*). Корцибский указывает на различие между

опытом и языком (*полисемичным* по своей природе): слово — это еще не сама вещь, «карта — это еще не сама территория». Перлз и Гудман в течение длительного времени сотрудничали с Корцибским.

**ПЕРЕНОС (ТРАНСФЕР)** — в психоанализе: интенсивные, аффективно насыщенные отношения пациента к психотерапевту, воссоздающие в некотором роде детскую модель поведения пациента. *Невроз переноса* считается в психоанализе одним из основных двигателей лечебного процесса. Большинство авторов в Гештальт-подходе также выделяют многочисленные *спонтанные* явления переноса, которые используются *постепенно* по ходу лечебного процесса; однако в Гештальте специально не развивают интенсивного *невроза переноса*, создающего зависимость клиента от терапевта.

**ПЕРЕХОД К ДЕЙСТВИЮ** — см. *Воплощение в действие, Enactement, Горячий стул*.

**ПЕРЕХОДНЫЙ ОБЪЕКТ** — по Винникотту — аффективно значимый для ребенка объект, служащий *заместителем матери* и выполняющий успокоительную функцию (например, плюшевый мишка, угол подушки или одеяла). В ходе Гештальт-сеанса может использоваться любой предмет (подушка, предмет одежды, обувь, сумка и т.д.), символизирующий близкого человека, которого сейчас нет с нами рядом.

**ПОЛЯРНОСТИ** — Гештальт-подход стремится к гармоничному единству всех взаимодополняющих крайностей (*полярностей*) человеческого поведения (например, агрессивность и нежность), но не к отказу от одной полярности в пользу другой или к иллюзорному поиску ложной «золотой середины» — бледного подобия живых чувств.

**ПОСТКОНТАКТ** — или отступление (по Гудману): четвертая, или последняя, фаза *цикла контакта* или цикла удовлетворения потребностей; эта фаза особо важна для *ассимиляции*, способствующей росту *функции personality*.

**ПОТЕРЯ ФУНКЦИИ EGO** — синонимы: «сопротивление», «механизм защиты его», «механизм уклонения», «обрыв цикла контакта» и т. д. Каждый автор использует свою собственную терминологию (см. *Сопротивление*).

**ПОТРЕБНОСТИ** — в Гештальт-подходе интерес нацелен скорее на *потребность* в широком смысле слова, нежели на *желание*. Потребности могут быть органическими (в пище, сне), психологическими, социальными (например, потребность быть включенным в группу) или духовными (например, потребность придать смысл своей жизни) и т. д. (А. Маслоу). Их не всегда легко обнаружить и четко

сформулировать. «Цикл удовлетворения потребностей» (или «цикл контакта», или «Гештальт») часто оказывается оборванным или нарушенным. Обнаружение этих обрывов, блокировок или искажений — одна из целей терапевтической работы.

**ПРОЕКЦИЯ** — классическая форма защиты, состоящая в приписывании другому или другим своих собственных ощущений, эмоций, мыслей, проблем и т. д. Особенно выражена у параноиков.

**ПРОИГРЫВАНИЕ** (см. *Воплощение в действие*, англ. *enactement*) — осознанное проигрывание мизансцены с последующей вербализацией, позволяющее лучше понять происходящее, сделать имплицитное *эксплицитным* (скрытое — явным). Таким образом, проигрывание противоположно по своей сути «импульсивному» переходу к действию (*acting out*), в результате которого происходит подобие короткого замыкания без вербального осознания, которое подменяется бурными, не поддающимися анализу поступками.

**ПРОКСЕМИКА** — наука, изучающая организацию социального пространства и *социальные дистанции* (Эдвард Холл, 1966). Поиск «правильной дистанции» во время общения представляет собой важный момент работы в Гештальт-подходе.

**ПРОФЛЕКСИЯ** — термин, недавно предложенный Сильвией Крокер; смешанная форма сопротивления, соединяющая в себе *проекцию* и *ретрофлексию*. Возникает, когда клиент делает другому то, что он хотел бы получить для себя.

**ПРОЦЕСС-Гештальт** — это терапия, ориентированная в большей мере на *процесс*, чем на содержание, то есть на происходящее *здесь и теперь*, на *как*, а не на *что*.

**ПУСТОЙ СТУЛ** — см. *Горячий стул*.

**РЕТРОФЛЕКСИЯ** — один из *механизмов избегания*: тенденция обращать мобилизованную энергию во вред самому себе (например мазохизм или соматизация), или делать самому себе то, что хотелось бы получить от других (например, хвастовство). Ретрофлексия может выражать внутреннюю борьбу между *top-dog* и *under-dog*.

**СЕНСИТИВНЫЙ ГЕШТАЛЬТ-МАССАЖ** - см. *Массаж СГМ*.

**СИМПАТИЯ** — Перлз противопоставляет *симпатию эмпатии* и *апатии*. Симпатия предполагает аутентичное участие терапевта в отношениях типа «Я/Ты», в которых клиент участвует на равных с терапевтом (в которых терапевт «не прячется», в частности, за своим статусом).

**СИСТЕМНЫЙ** — системный подход (фон Бергаланфи, 1956; Голдштейн, Ле Муань, де Роне, Морен) коренным образом отличается от рационалистического ньютоновско-картезианского подхода. В системном подходе любая проблема рассматривается как «множество более мелких составляющих ее частей, находящихся в постоянном взаимодействии друг с другом». Гештальту чрезвычайно родственно понятие системного подхода; он изучает взаимодействия в *поле* «организм/окружающая среда». Среди других системных терапевтических подходов помимо Гештальта можно выделить *системную семейную терапию* (Школа Пало Альто: Бейтсон, Вацлавик).

**СНОВИДЕНИЕ** — «царский путь» к познанию самого себя как для Фрейда, так и для Перлза. Используя предположение Ранка, Перлз рассматривает любой персонаж и элемент сновидения как *проекцию* самого сновидца и предлагает клиенту последовательно идентифицироваться со всеми персонажами и элементами сна. Другие авторы (И. Фром) предлагают рассматривать сновидение как *ретрофлексию* или как *незакрытый Гештальт* (С. Гингер), Комбинированное использование разнообразных подходов часто бывает очень плодотворным.

**СОПРОТИВЛЕНИЕ** — фундаментальное понятие в Гештальттерапии. Синонимы: «механизмы избегания», «механизмы защиты». Задача терапевта состоит в обнаружении сопротивлений, противодействующих свободному протеканию *цикла контакта* или цикла удовлетворения потребностей, или реализации *self*. Основные *виды сопротивлений*: конфлуэнция, интроекция, проекция и ретрофлексия.

**СОЦИО-ГЕШТАЛЬТ** — термин, предложенный С. Гингером, для обозначения направления Гештальт-подхода, применяемого для работы с организациями или учреждениями как с *целостными структурами* (речь идет о построении Гештальта *целой организации или учреждения*, а не о использовании Гештальт-подхода *внутри* учреждений).

**СРЕДНИЙ РЕЖИМ** — термин, введенный Гудманом для обозначения такого режима, когда *self* функционирует одновременно и *активно*, и *пассивно*. Имеет аналогии в греческой грамматике (близко к грамматическому смыслу *возвратных* глаголов во французском языке). Возникает, в частности, во время фазы полного контакта, когда одновременно задействованы и моторный, и сенсорный механизмы. Клиент выступает одновременно и как *субъект*, и как *объект* своего действия.

**СТРЕСС** — внутреннее психическое давление, позитивное или негативное, чаще всего связанное с тягостным внешним событием (конфликт, траур и т. д.), а также с любой ситуацией изменения жизненного стереотипа (брак, отпуск и т. д.). Используя работы Селье (1956),

Холме установил *шкалу стресса* (1967). Накопленный стресс ослабляет иммунную систему и благоприятствует возникновению болезней (рак и т. д.). Выражение эмоций, приветствуемое Гештальт-подходом, наоборот, уменьшает напряжение и стресс.

**ТВОРЧЕСКОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ** — сама идея творческого приспособления была выдвинута Гудманом для обозначения активного продуктивного взаимодействия (в противоположность пассивной адаптации), которое осуществляется на *границе-контакт* между здоровым человеком и окружающей его средой.

**ТЕЛЕСНОЕ ОЩУЩЕНИЕ** — осознание (*awareness*) экстероцептивного или интероцептивного телесного ощущения (например, чувство подавленности, тяжести в желудке или комка в горле) часто используется как *отправная точка* для более глубокой работы. Со своей стороны, терапевт должен быть внимательным к *своим собственным телесным ощущениям*, что позволяет ему осознавать и использовать свой контрперенос.

**ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ** — терапия может быть *интраперсональной* (внутриличностной), направленной на анализ внутренних конфликтов человека; *интерперсональной*, направленной на изучение межличностных отношений; *трансперсональной*, учитывающей коллективное бессознательное и те незримые связи, которые объединяют человечество и космос. В Гештальте можно отдавать предпочтение любой из этих форм терапии по отдельности или всем трем вместе — в зависимости от стиля конкретного терапевта и потребностей клиента.

**ТУПИК** — термин, использованный Перлзом для обозначения психического блока, сопровождающегося субъективным переживанием безысходности. Это переживание дает основание предполагать, что затрагивается узел проблемы.

**ФИГУРА/ФОН** — базовое понятие *Гештальт-психологии* (или теории формы), заимствованное Гештальт-терапией. Здоровый человек умеет отчетливо различать *доминирующую* для него в данный момент *фигуру* (например, собственную актуальную потребность; объект, выбранный им для реализации собственной потребности и т. д.), которая приобретает все свое значение только по отношению к *фону*, заднему плану. Поэтому реакция «здесь и теперь» (возникающая фигура) должна вписываться в личностную ситуацию в целом (фон) [см. *Континуум сознания*].

**ФОР-КОНТАКТ (ПРЕКОНТАКТ)** — по Гудману — первая фаза *цикла контакта*. В этой фазе *self* в основном функционирует в режиме *id* (ощущение, возбуждение), *Фор-контакт (преконтакт)* часто оказывается нарушенным, а у психотиков даже отсутствует.

**ФОРМА и СОДЕРЖАНИЕ**, или «значащее» и «значимое». Гештальт-подход подчеркивает важность как *процесса*, так и формы, а именно часто неосознанной или предсознательной *манеры* говорить и действовать (*особенности* интонации, выражений, позы, жестов и т. д.), которая иногда обогащает сознательно *сказанное* или *сделанное*, а иногда вступает с ними в противоречие.

**ХАРАКТЕР** (от греч. *character*— запечатленное навечно). Многие американские авторы употребляют это слово в его прямом этимологическом значении. У Перлза и Гудмана характер — это *ригидная* структура поведения, мешающая творческому приспособлению *self* происходить с достаточной гибкостью.

**ХОЛИЗМ, ХОЛИСТИЧЕСКИЙ** (от греч. *holos* — целое, то, что связано с целостным множеством). Перлз был буквально очарован холистической теорией Дж. К. Смэтса, одного из основателей ООН, опубликовавшего в 1926 году книгу *Холизм и эволюция*, в которой он опирается на идеи Дарвина, Бергсона, Эйнштейна и Тейяра де Шардена.

**ЦИКЛ КОНТАКТА** — базовое понятие Гештальт-терапии; разработано Гудманом в его *Теории self*. Гудман выделяет в любом действии *четыре основные фазы*: фор-контакт, контактирование (*contacting*), полный контакт (*final contact*) и постконтакт (или отступление). Этой моделью цикла контакта воспользовались, внося в нее изменения, различные авторы, в частности: Зинкер, Польстеры, Катцев, Смит, Салате, Гингер и др. Например, Катцев выделяет *семь* фаз: ощущение, осознание (*awareness*), энергетизация, действие, контакт, реализация, отступление. Гингер — *пять* фаз: фор-контакт, вступление в контакт (*завязка*), контакт, выход из контакта (*развязка*), ассимиляция опыта.

**ЭГОТИЗМ** — особая разновидность сопротивления, описанная Гудманом. Искусственная гипертрофия ego-функции, ведущая к усилению нарциссизма и принятию личной ответственности, что способствует развитию автономии. Таким образом, речь идет только о временном терапевтическом рычаге. Подобно неврозу переноса в психоанализе, эта переходная фаза должна быть преодолена в ходе Гештальт-терапии.

**ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ, или ЭКСПЕРЦМЕНТ-Гештальт-** это экзистенциальный и экспериментальный подход, предлагающий человеку по своей воле прожить, испытать, ощутить (*to experience*) то, что для него актуально, или пойти на осознанный эксперимент (*to experiment*), воссоздав в ходе терапии спорную или сомнительную для него ситуацию (прежде всего в *символической* форме).

**ЭМПАТИЯ** — способность идентифицироваться с другим человеком, почувствовать то, что он ощущает. *Эмпатии*, высоко ценимой Роджерсом, Перлз противопоставлял *симпатию*, когда терапевт остается полностью открытым собственному бытию и тем самым предлагает клиенту партнерство с целью установления аутентичных отношений типа «Я/Ты».

**ЭФФЕКТ ЗЕЙГАРНИК** — мобилизующее ментальное напряжение, вызванное смутным ощущением *необходимости завершения неоконченной задачи*. Используется в педагогике, рекламе (для поддержания пробужденного интереса). По Перлзу, слишком часто возникающие незавершенные Гештальты могут стать причиной невроза.

**Я/ТЫ** — аллюзия на произведение Бубера *Я и Ты* (1923), обозначает аутентичные прямые отношения двух человек (*симпатия*), важность которых особо подчеркивалась Перлзом также и для собственно терапевтической ситуации.

**AWAIRENESS** — полное осознание того, что происходит в настоящий момент времени, внимательное отношение ко всей гамме телесных и эмоциональных откликов или реакций, идущих как изнутри самого организма, так и от окружающей среды (самоосознание и перцептивное осознание).

**BULLSHIT** (англ. *бычье дерьмо*) — выражение, которое Перлз охотно использовал для обличения интеллектуализаций. Он различал *chic-kenshit*, *bullshit* и *elephantshit* (буквально: цыплячье дерьмо, коровье дерьмо, слоновье дерьмо)... в зависимости от масштаба этих интеллектуальных игр, которые он считал в большинстве случаев бесплодными. Возникшая как реакция неприятия психоанализа, эта точка зрения повлекла за собой пренебрежительное отношение к любого рода теоретизированиям.

**EGGT** — Europäische Gesellschaft für Gestalttherapie (Европейская ассоциация Гештальт-терапии) создана в 1985 году по инициативе Хиларион Петцольд (Германия). Съезды: Германия (1986), Нидерланды (1989), Франция (Париж) (1992), Англия (Кембридж) (1995).

**EGO** — ego-функция *self*. Self может проявляться в трех своих функциях: «id-функции, ego-функции и функции *personality*. Ego-функция — активная функция, включающая как факт осознания человеком своих потребностей, так и принятие ответственности за свои выборы. Формы *потери функции ego* часто называют сопротивлениями.

**FORGE** — Международная федерация организаций, преподающих Гештальт (адрес: 163, rue de Vaugirard, 75015, Paris, France, факс: 33/2/ 37315574), основана в 1991 году. Президент: С. Гингер (Франция), вице-президенты: Э. Джусты (Италия) и Ж. Ван-Певнаж (Бельгия), секретарь-управляющий: Ж. Делиль (Канада), казначей: Г. Маскелье (Франция).

**GESTALTEN** — в немецком — множественное число (а также глагольная форма) от существительного *Gestalt'*, иногда используется во французском и английском языках.

GT — аббревиатура, используемая для обозначения Гештальт-терапии.

**HOT SEAT** — буквально значит «горячий», или «обжигающий, стул», а также «скамья подсудимых». Этой технике Перлз отдавал особое предпочтение с 1964 года, во время своего «калифорнийского периода». Клиенту предлагается самому подойти и сесть на один из свободных стульев, находящихся рядом с терапевтом (*hot seat*). Чаще всего он стоит напротив другого свободного стула (*empty chair*), на котором терапевт просит пациента представить себе сидящим того или иного человека (например своего отца), для последующего обращения к нему. Вместо стула может лежать подушка.

**HP** — часто встречающаяся аббревиатура выражения «гуманистическая психология» (Humanistic Psychology).

**NOW and HOW** — теперь и как — два из четырех ключевых слов Гештальт-подхода, которые в английском рифмуются с остальными двумя словами: «Now and how, I and Thou» (Теперь и как, Я и Ты); выражают суть глубоких и аутентичных отношений двух человек здесь и теперь в данной терапевтической ситуации.

**PERSONALITY** — см. *Ego. Personality-функция self's*, отвечает за «вербальное представление субъекта о самом себе», за тот образ, в котором человек узнает себя. Иначе говоря, это функция *интегрирования* всего жизненного опыта, лежащая в основании ощущения самости. Эта функция особенно выразительно проявляется в конце цикла контакта, когда актуальная ситуация завершается и начинается *отступление* (или ассимиляция — усвоение опыта, обогащающего личность человека).

**SELF** — в Гештальте это слово обозначает не определенную сущность (как, к примеру, «Я» в психоанализе), а некий *процесс* — то, что происходит на *границе-контакт* между организмом и окружающей его средой и способствует осуществлению творческого приспособления. Так, в некоторых ситуациях интенсивность self может падать (например в момент конfluэнции). Названием *Теория «self»* обозначается концептуальная разработка, созданная 35 лет назад Гудманом на основе рабочих записей Перлза.

**SETTING** (сеттинг) — английский термин, обозначающий рамки, материальную обстановку, в которой происходит терапевтический сеанс: расположение терапевта и клиента в пространстве относительно друг друга, наличие кресла, дивана и т. д. *Сеттинг* может изменяться в зависимости от используемой *методики*, предпочтений *терапевта* или *клиента* и от стадии психотерапевтического процесса. Он оказывает

существенное влияние на протекание любого терапевтического сеанса, но его значение не всегда осознается не только клиентами, но и некоторыми терапевтами.

**SHOULDISM** — неологизм, созданный Перлзом на основе английского *should (if should be so* — это должно быть так). Выражает суть поведения того, кто бежит от реальности в воображаемый мир. Shouldism проявляется в рассуждениях о том, что должно быть или как нужно себя вести.

**TOP-DOG** — в английском буквально — вожак, стоящий во главе собачьей упряжки, впряженной в сани. В более широком смысле — капитан, ведущий игрок, особенно в спортивных играх. Перлз настаивал на существовании внутриспсихической борьбы между *top-dog* (собакой сверху) и *under-dog* (собакой снизу) (борьбы между моральными правилами, *суперэго*, с одной стороны, и принуждением, *эготическим* сопротивлением, с другой).

Файл: psy\_ginger  
Каталог: C:\Работа\Смарт\psy\_Ginter  
Шаблон: C:\Program Files\MS Word 97\Normal.dot  
Заголовок: ОГЛАВЛЕНИЕ  
Содержание:  
Автор: Servis  
Ключевые слова:  
Заметки:  
Дата создания: 08.04.09 17:19  
Число сохранений: 3  
Дата сохранения: 08.04.09 17:28  
Сохранил: LubashkaL  
Полное время правки: 5 мин.  
Дата печати: 08.04.09 17:30  
При последней печати  
    страниц: 276  
    слов: 82 226 (прибл.)  
    символов: 468 692 (прибл.)